



Farfalle et pesto aux champignons des bois

Avec des champignons blonds, de la mâche et du pecorino



ESPIGA BRANCO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Farfalle



Échalote



Champignons blonds *



Pesto aux champignons des bois *



Mâche *



Persil frisé *



Pecorino râpé *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

C'est le pesto qui donne à ce plat tout son goût. Il est préparé à partir de champignons des bois séchés mélangés aux ingrédients typiques d'un pesto à l'italienne, notamment des pignons de pin et du basilic frais. Une sauce qui souligne encore davantage la saveur des champignons blonds.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.
Recette de **farfalle et pesto aux champignons des bois** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Pour les farfalle, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Émincez l'**échalote**.
- Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers.



3 ASSAISONNER

- Déchirez la **mâche** grossièrement.
- Hachez le **persil frisé** grossièrement.
- Mélangez les **farfalle** aux **champignons blonds** dans le wok ou la sauteuse, puis salez et poivrez.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** La forme des farfalle évoque un papillon... et c'est effectivement ce que signifie ce mot en italien.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les **champignons blonds** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.
- Incorporez le **pesto aux champignons des bois** et réchauffez 1 minute.



4 SERVIR

- Servez la **mâche** sur les assiettes.
- Disposez les **pâtes** par-dessus.
- Garnissez avec le **pecorino râpé** et le **persil frisé**.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Les champignons, comme de nombreux légumes, sont riches en vitamines et minéraux. Ils contiennent même plus de vitamine B1, B11, de potassium et de magnésium que beaucoup de légumes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Pesto aux champignons des bois (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Persil frisé (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Pecorino râpé (g) 7) *	15	25	50	75	100	125
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3247 / 776	674 / 161
Lipides (g)	45	9
Dont saturés (g)	9,5	2,0
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	3,6	0,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

 Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 15 | 2018

