



# Farfalle sauce épinards et poireau

Au pesto vert et au piment rouge



## CABRIZ BRANCO

Issu des vignobles du Dão, au Portugal, ce vin est produit à partir de cépages purement locaux. Épicé et très vif, il développe des arômes d'agrumes et de pomme et libère un parfum de fenouil et de fleurs.



Échalote



Gousse d'ail



Poireau \*



Piment rouge \*



Farfalle



Parmigiano reggiano \*



Épinards \*



Pesto vert \*

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 3 jours

Des pâtes au poireau ? Et pourquoi pas ?! Ce cousin doux de l'oignon s'intègre parfaitement à ce plat. La sauce est préparée avec du pesto vert et du parmesan, mais aussi un peu de piment rouge pour la relever. Le piquant vient essentiellement des pépins, que l'on retire pour qu'il ne soit pas trop prononcé.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe et wok ou sauteuse.

Recette de **farfalle sauce épinards et poireau** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Pour les farfalle, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez le **poireau** en fines rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



### 2 CUIRE LES FARFALLE

Faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez-les. Réservez sans couvercle.



### 3 RÂPER LE PARMIGIANO

Pendant ce temps, râpez le **parmigiano reggiano** finement ou grossièrement selon ce que vous préférez.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote**, l'**ail**, le **poireau** et le **piment rouge** 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **épinards** et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez à présent le **pesto vert** au wok. Salez et poivrez. Ajoutez ensuite les **farfalle** et la moitié du **parmigiano**, puis mélangez.



### 6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et parsemez du reste de **parmigiano**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano reggiano, bloc (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3264 / 780	520 / 124
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	10,3	1,6
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	8,8	1,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,0	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.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 07 | 2018