



# Farfalle sauce épinards et poireau

Au pesto vert et au piment rouge



## PÊCHÉ MIGNON

Quel est l'aliment ou le plat, mauvais pour la santé, que tu pourrais manger tous les jours ?



Échalote



Gousse d'ail



Poireau ✱



Piment rouge ✱



Farfalle



Parmesan ✱



Épinards ✱



Pesto vert ✱

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Des pâtes au poireau ? Un mariage inattendu mais qui offre une belle surprise. Ce cousin éloigné de l'oignon a un goût plus doux. Assaisonnez le tout d'une sauce au pesto et de parmesan pour retrouver les saveurs de l'Italie et ajoutez un peu de piquant avec le poivre rouge.



# 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 **parmesan** 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. Salez et poivrez.



### 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 **parmesan**.

# 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
Parmesan (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)	3188 / 762	533 / 127
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	8,8	1,5
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	9,2	1,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,4	0,2

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !