



Salade de pâtes, tomates colorées et feta

Avec de la roquette et du pesto vert



SYNERA TINTO

Pour accompagner cette salade de pâtes estivale aux saveurs prononcées du pesto et de la feta, ce tempranillo souple et légèrement corsé fait le partenaire idéal !



Fusilli complets



Tomates cerises colorées



Oignons jeunes ✨



Roquette ✨



Feta ✨



Pesto vert alla genovese ✨

Total : 15-20 min. Veggie

Facile

À manger dans les 3 jours

Voici une salade végétarienne prête en un tour de main. Si le soleil brille dehors, préparez-la à la maison et emportez-la au parc pour un pique-nique.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de pâtes, tomates colorées et feta** : c'est parti !



1 CUIRE LES FUSILLI

Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **fusilli** 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et rincez brièvement à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, coupez les **tomates** en deux et taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Déchiquetez la **roquette**. Mélangez les **tomates**, les **oignons jeunes** et la **roquette** dans le saladier.



3 ÉMIETTER LA FETA

Émiettez la **feta** et ajoutez-en la majeure partie à la salade, puis mélangez.



4 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **fusilli** et le **pesto** à la salade et mélangez bien le tout.



5 PRÉPARER LA SALADE

Assaisonnez la salade avec le vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre.

★ CONSEIL

Pour varier ou manger sans gluten, utilisez des grenailles : c'est tout aussi délicieux. Préchauffez le four à 180 degrés et enfournez les grenailles avec 1 cs d'huile d'olive par personne pendant 20 à 25 minutes. Ensuite, mélangez les grenailles au reste de la salade et au pesto, comme s'il s'agissait des fusilli.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec le reste de **feta**.

★ CONSEIL

Si vous aimez les oignons jeunes et qu'il vous en reste, n'hésitez pas à en ajouter davantage pour plus de piquant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises colorées (g)	150	300	450	600	750	900
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Vinaigre balsamique noir* (cc)	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)	2975 / 711	524 / 125
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	10,5	1,8
Glucides (g)	72	13
Dont sucres (g)	5,3	0,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 35 | 2017

HelloFRESH