



WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

C'est essentiellement la feta qui apporte sa fraîcheur à ce plat. Il appelle donc un vin fruité et vif.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 46
2016



Prenez votre plat en photo et partagez-la sur [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) Une surprise attend les plus belles photos !

Conchiglie à la sauce de tomates cerises, feta et graines de courge

La douceur de l'aubergine vient compléter l'ensemble

Faites cuire brièvement le concentré de tomates pour en adoucir le goût. Et pour obtenir une sauce savoureuse, ajoutez ensuite du bouillon, du vinaigre balsamique noir et un peu de sucre brun. Garnissez enfin les pâtes d'origan frais, de feta et de graines de courge.

conserver au réfrigérateur



25-30 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



plaît aux enfants



Origan frais



Feta



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates cerises



Graines de courge



Concentré de tomate



Conchiglie

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1	1½	2	2
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Origan frais (branches) 23)	1	3	5	7	9	11
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	200
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Sucre brun (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle

Valeurs nutritionnelles 654 kcal | 25 g protéines | 86 g glucides | 20 g lipides dont 2 g saturés | 12 g fibres



1 Pour les conchiglie, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Coupez l'aubergine en morceaux de 1 cm et les tomates cerises en deux. Détachez les feuilles d'origan des branches et émincez-les.



2 Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu vif et grillez-y les graines de courge sans huile jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez-les.



3 Dans le même wok, faites chauffer l'huile d'olive et cuisez l'aubergine sur feu moyen-vif pendant 5 minutes. Baissez le feu, ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir 2 minutes. Ajoutez ensuite le concentré de tomate et laissez cuire 1 minute en remuant.



4 Ajoutez le vinaigre balsamique noir et le sucre brun aux légumes et faites chauffer 1 minute pour que l'acidité s'évapore. Ajoutez 100 ml d'eau par personne et l'origan, puis émiettez le cube de bouillon au-dessus de la poêle. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates cerises à la sauce à mi-cuisson. Salez et poivre.

5 Entre-temps, faites cuire les conchiglie à couvert 8 à 10 minutes. Ajoutez-les à la sauce après les avoir égouttées.

6 Dressez le plat sur les assiettes, émiettez la feta par-dessus et parsemez de graines de courge.

Conseil ! Lorsque l'aubergine est bien cuite, elle développe une structure et un goût doux et velouté.