



# Conchiglie au pesto rouge et à la feta

accompagnées de poivron rouge, mâche et basilic

**RAPIDO** **VÉGÉ** 20 min. • À consommer dans les 5 jours

**RAPIDO**



Échalote



Poivron rouge



Tomate



Conchiglie



Feta



Basilic frais



Pesto rouge



Mâche

### Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, wok ou sauteuse

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto rouge* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Mâche* (g 23)	40	60	80	100	140	160

### À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3634 / 869	758 / 181
Lipides total (g)	49	10
Dont saturés (g)	11,6	2,4
Glucides (g)	80	17
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,1	0,4

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

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

## Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Découper et cuire

- Pour les **conchiglie**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**échalote** et détaillez le **poivron rouge**, coupez la **tomate** en dés.
- Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



## 3. Mélanger les pâtes et la salade

- Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto rouge** au wok et réchauffez 1 minute.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.
- Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



## 2. Cuire les légumes

- Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'échalote 2 minutes à feu moyen-doux.
- Ajoutez le **poivron** et la **tomate**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, découpez la **feta** en dés de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**.



## 4. Servir

- Servez la **mâche** et les **conchiglie** sur les assiettes. Garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

**Bon appétit !**