



WINE BOX

### Lavila blanc

Un plat aux notes de légumes et d'herbes délicieusement crémeux que vient sublimer ce blanc agréablement fruité et légèrement aromatique.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Pâtes crémeuses aux légumes et à la sauce aux fines herbes

Préparé rapidement

Ce plat est aussi simple à faire qu'il est crémeux : il suffit de cuire les casarecce et les légumes, puis de les ajouter au pesto et au fromage à la crème, assaisonné à la ciboulette, au persil et à l'ail. Et le pesto vient rehausser l'ensemble !



20-25 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



plait aux enfants

conserver au réfrigérateur



Mélange de légumes  Fromage frais aux fines herbes  Pesto vert alla genovese

Gousse d'ail

Casarecce complètes

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Casarecce complètes (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Mélange de légumes (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Fromage frais (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

1) Gluten 7) Lait/lactose  
8) Noix  
Peut contenir des traces de  
23) céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
wok ou sauteuse avec  
couvercle

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	127 / 531	6	1,5	14	2,3	2	3	0,2
Portion **	659 / 2761	32	7,8	71	11,7	10	17	0,8

\* par personne par portion | \*\* par 100 grammes



**1** Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire les casarecce à couvert 10 à 12 minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson.



**2** Écrasez l'ail ou émincez-le finement. Dans le wok, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire sauter l'ail et les légumes 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 25 ml d'eau de cuisson des casarecce par personne et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes à couvert en remuant régulièrement.



**3** Entre-temps, ajoutez le fromage frais et la moitié du pesto aux casarecce égouttées. Dès que les légumes sont cuits, ajoutez-y les pâtes au fromage et faites chauffer 1 minute. Salez et poivrez.



**4** Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de pesto.

**Conseil !** Pour relever le plat, ajoutez 1 cc de sambal par personne !