



Trio de conchiglie à la sauce au thon

Avec pesto, tomates cerises et mesclun



MASAN ROUGE

.....
Marier du rouge avec du poisson ? Mais bien sûr ! Avec un poisson nourrissant comme le thon, le mariage est même harmonieux. À condition, toutefois, de ne pas prendre un vin trop corsé, comme ce Masan.



Mesclun ✨



Pesto vert alla genovese ✨



Oignon



Tomates cerises rouges



Thon à l'huile



Conchiglie tricolores

 Total : 25-30 min.

 Original

 Facile

 Family

 À manger dans les 3 jours

 Quick & Easy

.....
Existe-t-il vraiment des gens qui n'aiment pas le pesto vert ? Cette recette de pâtes est un grand classique ! Les différentes couleurs des pâtes lui apportent de la gaieté et le thon en fait un plat très sain. Autre avantage : elle se prépare en un tour de main.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et wok ou sauteuse.

Recette de **trio de conchiglie à la sauce au thon** : c'est parti !



1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour les **conchiglie tricolores**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole avec couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**oignon** et coupez les **tomates cerises** en deux. Égouttez le **thon**, mais conservez l'huile séparément.



3 CUIRE LES PÂTES

Dans la casserole, faites cuire les **conchiglie** à couvert 8 à 10 minutes. Ensuite, égouttez.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le **mesclun** et une petite partie du **pesto** dans le saladier. Salez et poivrez. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer 1 cs de l'huile du **thon** par personne et faites-y revenir les **tomates cerises** et l'**oignon** 5 minutes à feu moyen-doux (attention aux éclaboussures lorsque le wok est chaud). Ajoutez ensuite le thon, les **conchiglie** et le reste de **pesto**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** dans la **sauce au thon** et accompagnez-les du **mesclun**.

★ CONSEIL

Si vous manquez de temps, faites une salade tiède en mélangeant le **thon**, les **tomates cerises**, le **pesto** aux **conchiglie** cuites.

★ CONSEIL

Ce plat est également délicieux avec des pignons de pin grillés. Mélangez-en un peu aux pâtes et à la salade.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Thon à l'huile (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Conchiglie tricolores (g) 1)	90	180	270	360	450	550
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	120	150	180
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3610 / 863	400 / 96
Lipides total (g)	49	5
Dont saturés (g)	8,2	0,9
Glucides (g)	71	8
Dont sucres (g)	7,0	0,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	1,0	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 22 | 2017

