



Casarecce au pesto, thon et lardons

Avec du poivron, de la courgette et des pignons de pin



CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dão portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Casarecce



Lardons *



Mélange de légumes *



Pignons de pin



Thon



Pesto vert *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 5 jours

Du thon et des lardons : si l'association peut vous paraître saugrenue, sachez qu'elle est monnaie courante en Italie. Vous allez utiliser du pesto vert comme sauce, et nous avons pris soin de découper les légumes à l'avance pour que vous puissiez passer à table encore plus vite.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.
Recette de **casarecce au pesto, thon et lardons** : c'est parti !



1 CUIRE LES CASARECCE

- Pour les casarecce, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- À couvert, faites cuire les **casarecce** al dente, soit 12 à 15 minutes.
- Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

- Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient joliment dorés. Ensuite, réservez.
- Égouttez le **thon**, puis ajoutez-le au wok.
- Incorporez les **casarecce** et le **pesto** aux légumes.



2 CUIRE LES LÉGUMES

- Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites cuire les **lardons** 2 à 3 minutes sans matière grasse. Remuez régulièrement.
- Ajoutez le **mélange de légumes** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



4 SERVIR

- Servez les **pâtes** sur les assiettes, salez et poivrez davantage si vous le souhaitez, puis garnissez avec les **pignons de pin**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Casarecce (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Thon (boîte) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	566 / 135
Lipides (g)	38	6
Dont saturés (g)	9,1	1,5
Glucides (g)	76	13
Dont sucres (g)	12,2	2,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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 09 | 2018