



# Gigli au pesto rouge et à la feta

Avec des mini-tomates Roma, de la roquette et du basilic



## MASAN ROUGE

Les saveurs du pesto appellent un rouge à la fois épicé et souple. Pour profiter de la fraîcheur des tomates et de la roquette, servez le vin légèrement frais.



Échalote



Mini-tomates Roma \*



Gigli



Feta \*



Basilic frais \*



Pesto rouge \*



Roquette \*

Total : 20-25 min.

Original

Très facile

Quick & Easy

À manger dans les 5 jours

Veggie

La cuisine italienne regorge de pâtes différentes. Les gigli, que l'on appelle aussi campanelle, tirent leur nom du mot italien signifiant « lys ». Leur forme sinueuse permet au pesto rouge de particulièrement bien s'y accrocher.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et petit bol.

Recette de **gigli au pesto rouge et à la feta** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les **gigli**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**échalote** et coupez les **mini-tomates Roma** en deux.



### 2 CUIRE LES GIGLI

Faites cuire les **gigli** 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 FAIRE SAUTER LES TOMATES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux. Portez le feu à moyen-vif, ajoutez les **tomates** et faites-les sauter 4 minutes. Salez et poivrez.



### 4 MÉLANGER LES PÂTES

Pendant ce temps, découpez la **feta** en morceaux de ½ cm et ciselez les feuilles de **basilic**. Ajoutez les **gigli** et le **pesto rouge** au wok ou à la sauteuse et faites chauffer 1 minute (voir conseil).



### 5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **gigli** et la **roquette** sur les assiettes. Arrosez avec la vinaigrette et garnissez le plat avec la **feta** et le **basilic**.

### ★ CONSEIL

Pour donner une touche aigre-douce à votre plat, ajoutez 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne à la sauce des pâtes à l'étape 4.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates Roma (g) *	125	250	375	500	625	750
Gigli (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Basilic frais (feuilles) 23) *	2	4	6	8	10	12
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	625 / 149
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	11,0	2,0
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	8,8	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	0,7	0,1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céliac

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 39 | 2017

