



# Farfalle sauce épinards et poireau

Au pesto vert et au piment rouge



Échalote



Gousse d'ail



Paprika en poudre



Poireau ✨



Piment rouge ✨



Farfalle



Parmesan ✨



Épinards ✨



Pesto vert ✨

Total : 25-30 min.

Végé

Facile

Famille

À consommer dans les 3 jours

Des pâtes au poireau ? Un mariage inattendu qui offre une belle surprise. Le poireau a une saveur plus subtile et délicate que l'oignon. Assaisonnez le tout d'une sauce au pesto et de parmesan pour encore plus de goût. Le piment rouge apporte une note épicée, le côté piquant se cache plutôt dans ses pépins, c'est à vous de décider si vous les ajoutez au plat.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe et wok ou sauteuse.

Recette de **farfalle sauce épinards et poireau** : c'est parti !



**1 COUPER**  
Dans la casserole portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **farfalle**. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Taillez le **poireau** en fines rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



**2 CUIRE LES FARFALLE**  
Dans la casserole faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes à couvert, puis égouttez-les. Réservez-les sans couvercle.



**3 RÂPER LE PARMESAN**  
Pendant ce temps, râpez le **parmesan** finement ou grossièrement selon votre préférence.



**4 CUIRE LES LÉGUMES**  
Dans le wok ou la sauteuse faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'**échalote**, l'ail, le **piment rouge** et le **paprika en poudre** 2 à 3 minutes, ajoutez le **poireau** et poursuivez la cuisson encore 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **épinards** et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Salez et poivrez.



**5 ASSAISONNER**  
Ajoutez à présent le **pesto vert** au wok. Ajoutez ensuite les **farfalle** et la moitié du **parmesan**, puis mélangez. Salez et poivrez.



**6 SERVIR**  
Servez les **pâtes** et parsemez du reste de **parmesan**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	½	¾	1	1¼	1½	1¾
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Parmesan (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive(cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3194 / 764	775 / 185
Lipides total (g)	38	9
Dont saturés (g)	8,7	2,1
Glucides (g)	75	18
Dont sucres (g)	10,1	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	6
Sel (g)	1,4	0,3

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !