



PÂTES TRICOLORES, SAUCE AU PESTO ET AU THON

Avec des tomates cerises et une salade mixte



ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est un assemblage de cépages autochtones. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Oignon



Tomates cerises rouges ✨



Thon à l'huile d'olive



Pâtes tricolores



Mesclun ✨



Pesto vert ✨



Total : 20-25 min.



Family



Facile



À manger dans les 5 jours

Les trois couleurs différentes de ces pâtes apportent non seulement de la gaieté au plat, mais aussi des saveurs subtiles. Les vertes sont assaisonnées aux épinards et les rouges à la pâte de tomate. Dans cette recette, vous allez associer le thon au pesto : une combinaison inattendue mais non moins délicieuse !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et wok ou sauteuse.

Recette de **pâtes tricolores, sauce au pesto et au thon** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les pâtes tricolores, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et coupez les **tomates cerises** en deux.



2 ÉGOUTTER LE THON

Égouttez le **thon** en conservant l'huile.



3 CUIRE LES PÂTES

Dans la casserole, faites cuire les **pâtes** à couvert 14 à 16 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 MÉLANGER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le **mesclun** et une petite partie du **pesto vert** 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 revenir les **tomates cerises** et l'**oignon** 5 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite le **thon**, les **pâtes** et le reste de **pesto**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** dans la **sauce au thon** et accompagnez de 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 d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie tricolores (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	100	120	140
Pesto vert (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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3498 / 836	604 / 144
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	7,8	1,3
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	7,0	1,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

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

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 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 via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 10 | 2018

CONSEIL : Si vous manquez de temps, préparez une salade tiède en mélangeant le thon, les tomates cerises, le pesto, le mesclun et l'oignon directement avec les pâtes cuites.