Pâtes au pesto, courgettes et mozzarella de bufflonne

Avec de la roquette et du persil

Oignon ❄

Gousse d'ail

Courgette ❄

Persil frisé frais ❄

Mozzarella de bufflonne ❄

Conchiglie

Pesto vert ❄

Roquette ❄

Total : **25** min.

Veggie

Facile

Consommer dans les **5** jours

Le vinaigre de vin rouge donne à ces pâtes au pesto des notes délicieusement fraîches. Si le soleil est de la partie, ce plat se déguste à la fois chaud et froid : l'idéal pour une soirée de fin d'été. Pour en faire une véritable salade, servez le plat dans un saladier et n'ajoutez toute la roquette qu'à la fin, ce qui lui donnera du croquant et du piquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, **bol**, **aluminium** et **poêle**.
Recette de **pâtes au pesto, courgettes et mozzarella de bufflonne** : c'est parti !

1 PRÉPARER

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les conchiglie. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez la **courgette** en grosses rondelles de 1 cm d'épaisseur. Ciselez le **persil frisé**. Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en gros morceaux.

2 CUIRE LES CONCHIGLIE

Faites cuire les **conchiglie** 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

3 PRÉPARER LE PESTO

Dans le bol, mélanger le **pesto** et le **persil** ainsi que, par personne, ½ cs de vinaigre de vin rouge, ½ cs d'huile d'olive vierge extra et ¼ cc de sel. Poivrez.

4 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu vif et faites cuire les **courgettes** 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez-les ensuite dans une feuille d'aluminium.

5 INCORPORER LES PÂTES

Faites à nouveau chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la même poêle et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **conchiglie** et le **pesto**, puis mélangez bien. Déchirez grossièrement la majeure partie de la **roquette** au-dessus de la poêle, coupez le feu et incorporez la **salade** aux pâtes.

6 SERVIR

Servez les pâtes et disposez les **courgettes** à côté. Présentez la **mozzarella** sur les **conchiglie** et garnissez le tout avec le reste de la **roquette**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (g) ❄	7½	15	20	25	35	40
Mozzarella de bufflonne (boule) 7) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Pesto vert (g) 7) 8) ❄	40	80	120	160	200	240
Roquette (g) 23) ❄	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

❄Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3868 / 925	814 / 195
Lipides total (g)	52	11
Dont saturés (g)	14,5	3,1
Glucides (g)	82	17
Dont sucres (g)	12,8	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, n'ajoutez pas d'huile d'olive vierge extra au pesto et limitez-vous à la moitié de la mozzarella.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh