FARFALLE ET PESTO AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Avec des champignons blonds, de la mâche et du pecorino

Farfalle ❄

Échalote

Champignons blonds ❄

Pesto des champignons des bois ❄

Mâche ❄

Persil frisé ❄

Pecorino râpé ❄

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Dans ce plat au pesto, les champignons sont mis en lumière. Ils sont pleins de vitamine B et donc parfaits pour renforcer votre système immunitaire. Il vaut mieux saler les champignons après la cuisson. Sinon, ils rendront trop d'eau durant la cuisine et cela risque d'en gâcher le goût et la texture.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et **wok** ou **sauteuse**.
Recette de **farfalle et pesto aux champignons des bois** : c'est parti !

1 PRÉPARER

- Pour les **farfalle**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites cuire les **farfalle** 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Émincez l'**échalote**.
- Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers.

2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez les **champignons blonds** et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.
- Incorporez le **pesto aux champignons des bois** et réchauffez 1 minute.

3 ASSAISONNER

- Déchirez la **mâche** grossièrement.
- Hachez le **persil frisé** grossièrement.
- Mélangez les **farfalle** aux **champignons blonds** dans le wok ou la sauteuse, puis salez et poivrez.

4 SERVIR

- Servez la **mâche** sur les assiettes.
- Disposez les **pâtes** par-dessus.
- Garnissez avec le **pecorino râpé** et le **persil frisé**.

1 À 6 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) ❄	125	250	375	500	625	750
Pesto aux champignons des bois (g) 7) 8) ❄	40	80	120	160	200	240
Mâche (g) 23) ❄	20	40	60	80	100	120
Persil frisé (g) 23) ❄	2½	5	7½	10	12½	15
Pecorino râpé (g) 7) ❄	15	25	50	75	100	125
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3289 / 786	969 / 232
Lipides (g)	45	13
Dont saturés (g)	9,2	2,7
Glucides (g)	70	20
Dont sucres (g)	5,5	1,6
Fibres (g)	6	1,9
Protéines (g)	22	7
Sel (g)	0,8	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja 23) Céleri

LE SAVIEZ-VOUS ? Les champignons, comme de nombreux légumes, sont riches en vitamines et minéraux. Ils contiennent même plus de vitamine B2, de potassium et de fibres que beaucoup d'autres légumes.

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

HelloFRESH