



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Pâtes aux épinards, tomates, feta & menthe

Pour 3 personnes | Très facile

35 min | **3.48€** La portion (prix indicatif)



Miam, un belle recette de pasta estivale !

Les ingrédients

- 250 g de Pâte Gigli
- 600 g de Tomate
- 2 gousses de Ail
- 75 g de Pousse d'épinard
- 4 brin de Menthe fraîche
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité
- 100 g de Feta

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1 Émondez 3 grosses tomates.
Option 1 (casserole) : portez un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole, assez pour submerger les tomates. Préparez un saladier d'eau froide, avec des glaçons si vous en avez.
Pour chaque tomate, entaillez très légèrement la peau en croix à la base.
Quand l'eau bout, plongez les tomates dedans. Attendez 30-60 secondes le temps que la peau commence à se décoller au niveau de l'entaille. Plongez-les immédiatement dans l'eau froide pour stopper la cuisson.
Option 2 (micro-onde) : pour chaque tomate, entaillez très légèrement la peau en croix à la base. Placez-les dans un récipient qui passe au micro-onde et faites chauffer 30 secondes par 30 secondes à 900w jusqu'à ce que la peau commence à se décoller au niveau de

l'entaille. Laissez refroidir.

Avec un couteau pointu, enlevez la peau des tomates.

Coupez-les en 4. Enlevez le tronc et les pépins/jus. Recoupez les quarts en deux ou trois selon leurs tailles. Mettez de côté.

- 2 Hachez 2 grosses gousses d'ail.
- 3 Ciselez les feuilles de 4 brins de menthe.
- 4 Faites bouillir un grand volume d'eau dans une casserole pour cuire les pâtes. Salez à 10 g/1 càs pour 1L d'eau.
Faites cuire 250 g de pâtes al dente, selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 5 Chauffez une poêle avec de l'huile d'olive, à feu moyen. Quand elle est chaude, faites dorer l'ail haché une trentaine de secondes.
- 6 Ajoutez les tomates. Mélangez. Salez. Faites cuire à feu moyen 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les tomates commencent à se réduire en purée.
- 7 Ajoutez 75 g de pousses d'épinards. Mélangez deux minutes environ pour les faire tomber et former une sauce grossière. Mettez de côté.
- 8 Égouttez les pâtes en mettant de côté un verre d'eau de cuisson. Remettez-les dans la casserole. Arrosez-les avec 1 càs de jus de citron. Ajoutez la menthe ciselée et poivrez généreusement. Mélangez.
- 9 Ajoutez dedans la sauce aux tomates et aux épinards. Mélangez. Ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes si besoin, selon la consistance de la sauce désirée.
- 10 Servez sans attendre. Émiettez de la feta dans vos assiettes et ajoutez du zeste de citron. C'est prêt !