

Farfalles aux pois chiches et pesto

<http://familyscook.canalblog.com/archives/2012/11/05/25500537.html>

November 5, 2012

lundi 5 novembre 2012

Cette recette est très vite préparée et elle se mange tout aussi vite. Elle est complète, féculent, protéine tout y est.

~~

Ingrédients pour 4 gourmands :

Pâtes farfalles : 250gr

Pois chiches cuite en boite : 250gr

Oignons tiges : 1 botte

Pesto : Au moins 1 cuil. à soupe (A vous de voir suivant votre gout)

Féta : 100gr

Huile d'olive

Sel, poivre

~~~~

Nettoyer les oignons et conserver 5 cm de tiges. Les fendre dans la longueur et les dorer à la poêle 5 min dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Réchauffer les pois chiches, les égoutter. Sortir la féta du réfrigérateur.



*Mélanger les pâtes, les pois chiches et le pesto. Poivrer, saler (attention le pesto est assez salé), arroser d'un filet d'huile d'olive.*

*Servir parsemé des oignons dorés et de féta émiettée.*

*Déguster.*