



BOX VIN

Synera blanco
Le maquereau fumé a une structure grasse. Ce blanc frais offre un agréable contraste tout en vous rafraîchissant les papilles.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 33
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Fettuccine au maquereau fumé à chaud et aux tomates cerise

Des vacances dans l'assiette !

Le maquereau fraîchement pêché est nettoyé dans le fumoir avant de tremper une nuit entière dans la saumure et d'être fumé de manière artisanale à une température d'environ 80 degrés. Le maquereau est un poisson très bon pour la santé, puisqu'il est riche en oméga-3. Et il se marie divinement avec les pâtes !

conserver au frigo



25-30 min



facile



à manger dans les 3 jours



plait aux enfants



Origan frais



Maquereau fumé à chaud



Crème fraîche



Échalote



Gousse d'ail



Poivron rouge



Tomates cerise



Fettuccine

Ingédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	½	1	1	1½	2	2
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Poivron rouge	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerise (g)	125	250	375	500	625	750
Origan frais (branches)	2	4	6	8	10	12
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Maquereau fumé à chaud (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche (cs) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)*	½	½	1	1	1	1
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 4) Poisson
7) Lait/lactose 15) Peut contenir des traces de gluten et de soja

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 741 kcal | 29 g protéines | 78 g glucides | 33 g lipides dont 11 g saturés | 8 g fibres



1 Pour les fettuccine, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Émincez l'échalote et pressez l'ail ou hachez-le finement. Coupez le poivron en petits morceaux et les tomates en deux. Détachez les feuilles d'origan des branches et émincez-les.



2 À couvert, faites cuire les fettuccine 10 à 12 minutes en réservant un peu d'eau de cuisson, puis égouttez-les.

3 Entre-temps, faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'échalote, l'ail et l'origan à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le poivron et la tomate, salez et poivrez selon votre goût, puis laissez mijoter 5 minutes.

4 Ensuite, émiettez le maquereau à l'aide d'une fourchette.

5 Ajoutez la crème fraîche et 25 ml d'eau de cuisson par personne aux légumes, puis laissez mijoter 1 minute. Ensuite, ajoutez les fettuccine et la majeure partie du maquereau en remuant.



6 Dressez les pâtes sur les assiettes et disposez le reste de maquereau par-dessus.



Conseil ! Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 75 g de fettuccine par personne.

Vous pouvez aussi faire frire l'origan dans de l'huile et en parsemez les pâtes : délicieux ! Et c'est un bon moyen de parfumer l'huile, que vous pourrez ainsi utiliser pour une vinaigrette !