



# Fettuccine au maquereau fumé à chaud

Avec des tomates cerises, de la crème fraîche et de l'origan frais



## LAVILA BLANC

Le Lavila blanc est un bon choix pour deux raisons : sa fraîcheur s'accorde bien avec les tomates et le poivron tout en offrant un beau contrepied au gras du maquereau.



Maquereau fumé à chaud \*



Crème fraîche \*



Échalote



Gousse d'ail



Origan frais



Poivron rouge



Tomates cerises rouges



Fettuccine

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Quick & Easy

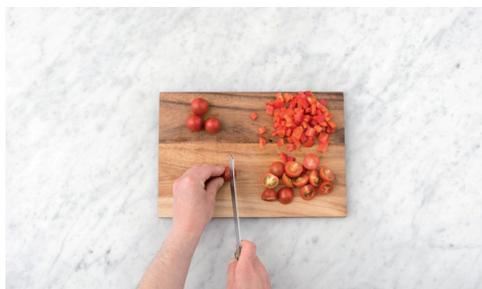
Au menu d'aujourd'hui : du maquereau. Fraîchement pêché, il est nettoyé dans le fumoir avant de tremper une nuit entière dans la saumure et d'être fumé de manière artisanale à une température d'environ 80 degrés. Ce poisson est très bon pour la santé, puisqu'il est riche en oméga-3.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **fettuccine au maquereau fumé à chaud et aux tomates cerises** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Sortez le **maquereau** du réfrigérateur à l'avance. Pour les **fettuccine**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Entre temps, émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Détachez les feuilles d'**origan** des branches et ciselez-les. Détaillez le **poivron** et coupez les **tomates cerises** en deux.



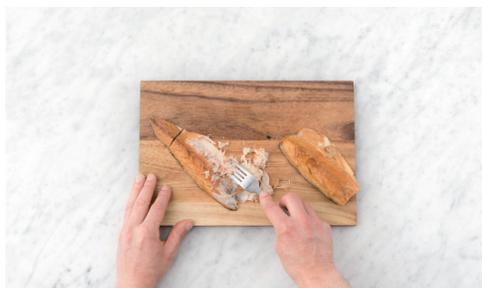
### 2 CUIRE LES PÂTES

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



### 3 FAIRE REVENIR

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **poivron** et les **tomates cerises**. Laissez mijoter 5 minutes, puis salez et poivrez.



### 4 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

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



### 5 MÉLANGER

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

#### ★ CONSEIL

Vous pouvez aussi faire frire l'origan dans de l'huile et en parsemer les pâtes : c'est délicieux ! De plus, vous pourrez ainsi utiliser l'huile parfumée dans une vinaigrette !



### 6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et disposez le reste de **maquereau** par-dessus.

#### ★ CONSEIL

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

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maquereau fumé à chaud (g) 4 *	75	150	225	300	375	450
Échalote (pc)	½	1	1	1½	2	2
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Origan frais (branches) 23	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Fettuccine (g) 1	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3225 / 771	519 / 124
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	13,9	2,2
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	9,8	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	0,9	0,1

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 20 | 2017

