



WINE BOX

Cabriz branco

Nous accompagnons ce plat de pâtes d'un blanc portugais gouleyant qui s'accorde à la fois avec le maquereau fumé et les légumes frais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 01
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 cerises

Au poivron et à l'origan frais

Le maquereau vit dans la mer du Nord, dans l'océan Atlantique, dans la Méditerranée, dans la mer Baltique et dans la mer Noire. Il se nourrit essentiellement de larves de poisson et d'organismes contenus dans le plancton. C'est un poisson très bon pour la santé, puisqu'il est riche en oméga-3.

conserver au réfrigérateur



25-30 min



facile



à manger
dans les 5
jours



plaît aux
enfants



Origan frais



Maquereau fumé à chaud



Crème fraîche



Échalote



Gousse d'ail



Poivron rouge



Tomates cerises



Fettuccine

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maquereau fumé à chaud (80 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1	1½	2	2
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Origan frais (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20)	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) Œufs
7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
15) gluten, 20) soja et
23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 796 kcal | 29 g protéines | 79 g glucides | 39 g lipides dont 14 g saturés | 8 g fibres



1 Sortez le maquereau fumé du réfrigérateur. Pour les fettuccine, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'échalote et écrasez 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 chauffer 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 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 calorique, limitez-vous à 70 g de fettuccine par personne.

Vous êtes un vrai cordon bleu ? Faites frire l'origan dans de l'huile et parsemez-en les pâtes : délicieux ! Et c'est un bon moyen de parfumer l'huile, que vous pourrez ainsi utiliser pour une vinaigrette !