



FETTUCCINE AU MAQUEREAU FUMÉ À CHAUD

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



ESPIGA BRANCO

Pour faire appui au gras du maquereau fumé à chaud, mieux vaut se tourner vers un vin aromatique et légèrement corsé tel que l'Espiga, produit au Portugal.



Maquereau fumé *



Échalote



Gousse d'ail



Origan frais *



Poivron orange *



Tomates cerises rouges *



Fettuccine di semola



Crème fraîche *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Quick & Easy

Fraîchement pêché, le maquereau 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. Riche en oméga-3, ce poisson est très bon pour la santé !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **fettuccine au maquereau fumé à chaud** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Sortez le **maquereau fumé** du réfrigérateur. Pour les fettuccine, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détachez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les. Détaillez le **poivron orange** et coupez les **tomates cerises** en deux.



2 CUIRE LES PÂTES

Versez les **fettuccine** dans la casserole et faites-les cuire 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** 2 minutes à feu doux (voir conseil). Ajoutez les dés de **poivron** et les **tomates cerises**, salez et poivrez, puis laissez mijoter 5 minutes.



4 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Ensuite, émiettez le **maquereau** à l'aide de fourchettes.



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** et mélangez.

★ CONSEIL

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



6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **maquereau**.

★ 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 (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Échalote (pc)	½	1	1	1½	2	2
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Origan frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Poivron orange (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Fettuccine di semola (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3247 / 776	512 / 122
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	14,1	2,2
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	10,4	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,0	0,2

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 via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 41 | 2017

