



WINE BOX

Cabriz blanco

Ce blanc portugais fait ressortir aussi bien le côté vert des brocolis, que la fraîcheur du fromage de chèvre et le goût des noix : un très bel accord.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 05
2017

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

Fusilli à la sauce brocoli et au fromage de chèvre

Accompagnés de noix et d'origan

Un repas rapide et crémeux au fromage de chèvre et aux noix croquantes. Pour plus de facilité, vous allez cuire les brocolis avec la sauce. Riches en vitamines, ces légumes sont une variété améliorée du chou-fleur qui existe en blanc, en vert et en mauve.



20-25 min



facile



à manger
dans les 5
jours



végétarien

conserver au réfrigérateur



Brocolis



Fromage de chèvre râpé



Échalote



Gousse d'ail



Fusilli complets



Crème de cuisson



Origan



Noix

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fusilli complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème de cuisson (cs) 7)	2	4	6	8	10	12
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre râpé (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Noix (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	3
Cube de bouillon de légumes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 3) Œufs
7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
22) autres noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2926 / 699	34	12,9	67	8,9	13	25	2,0
100 g **	438 / 105	5	1,9	10	1,3	2	4	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Pour les fusilli, portez 600 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.



2 Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en petits morceaux. Émincez l'échalote et écrasez l'ail ou hachez-le finement.



3 Faites cuire les fusilli 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



4 Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'échalote et l'ail 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les brocolis, la crème, l'origan et 75 ml d'eau par personne. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole et portez à ébullition. Faites cuire 4 minutes à couvert.

5 Ajoutez ensuite les fusilli et la moitié du fromage de chèvre, réchauffez 1 minute, puis salez et poivrez.

6 Servez le plat sur les assiettes. Garnissez le plat du reste de fromage de chèvre et de noix.

Le saviez-vous ? Les brocolis contiennent beaucoup de vitamines, notamment A, B, C, E et K.