



WINE BOX

**Cabriz tinto**  
Le chorizo (orthographié « chouriço » en portugais), qui se distingue par le piquant de ses épices, accompagne à merveille ce rouge portugais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 09  
2017

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

## Fusilli et saucisse de chorizo piquante

Avec des poivrons tricolores

Au menu de ce soir : un savoureux plat de pâtes avec une saucisse de chorizo épicée, de la sauce tomate et beaucoup de légumes. Et pour vous faciliter la vie, ces derniers ont été prédécoupés par nos soins.

- 25-30 min
- très simple
- à manger dans les 3 jours
- piquant
- sans lactose

conserver au réfrigérateur



Poireau



Saucisse de chorizo



Mélange de légumes aux poivrons tricolores et à l'oignon rouge



Gousse d'ail



Fusilli complets



Concentré de tomate



Thym

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli complets (g) <b>1)</b>	60	120	180	270	300	360
Saucisse de chorizo (60 g)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes aux poivrons tricolores et à l'oignon rouge (g) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Cube de bouillon de légumes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten

Peut contenir des traces de **23)** céleri.

## 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 *	2359 / 490	15	5,0	61	14,6	12	22	0,5
100 g **	408 / 85	3	0,9	11	2,5	2	4	0,1

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Pour les fusilli, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle. Émincez ou écrasez l'ail et découpez le poireau en rondelles.

**2** Faites cuire les fusilli 12 minutes à couvert, puis égouttez-les.

**3** Pendant ce temps, faites quelques petits trous dans la saucisse. Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire la saucisse de chorizo 4 à 5 minutes sans matière grasse.

**4** Ajoutez l'ail, le poireau, le concentré de tomate, le thym, le mélange de légumes et 50 ml d'eau par personne. Émiettez le cube de bouillon par-dessus, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux en remuant régulièrement.

**5** Ajoutez ensuite les fusilli aux légumes, salez et poivrez, puis continuez à remuer 2 minutes à feu moyen-vif.

**6** Servez les fusilli sur les assiettes et accompagnez-les de la saucisse de chorizo.

**Conseil !** Si le chorizo est toujours trop piquant après la cuisson, découpez-le en petits morceaux et mélangez-les aux légumes.

**Attention !** Vous devez utiliser moins de pâtes que ce que contient le sachet. Si vous êtes un gros mangeur et/ou que vous ne surveillez pas votre apport calorique, vous pouvez bien évidemment augmenter les quantités.

