



Maquereau fumé au fenouil et aux pâtes

Avec du thym parfumé



RAMÓN ROQUETA BLANCO

Avec les arômes fruités du macabeo et le gras du chardonnay, le Roqueta blanco est un accord tout trouvé pour accompagner le maquereau et le fenouil.



Maquereau fumé à chaud *



Fenouil *



Thym frais *



Poivron vert



Oignon



Casarecce complètes

 Total : 25-30 min.

 Original

 Facile

 Family

 À manger dans les 3 jours

 Quick & easy

 Sans lactose

Voici un plat fondant grâce à l'association des pâtes, du maquereau, un poisson gras, et du fenouil. Vous allez l'assaisonner avec de l'huile d'olive vierge extra et du thym frais. À propos, saviez-vous que vous pouvez faire sécher le thym en l'accrochant à une ficelle ? En plus, il parfume l'air ambiant !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **maquereau fumé au fenouil et aux pâtes** : c'est parti !



1 PRÉPARER ET DÉCOUPER

Pour les **casarecce**, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Entre-temps, émincez l'**oignon**. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez finement. Coupez le **poivron** en morceaux. Détachez les **feuilles de thym** des branches.



2 CUIRE

À couvert, faites cuire les **casarecce** 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES INGRÉDIENTS

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'**oignon**, le **fenouil** et le **thym** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne et poursuivez la cuisson 9 à 10 minutes à couvert. Ajoutez le **poivron** et le vinaigre balsamique noir à mi-cuisson.



4 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Émiettez le **maquereau fumé** à l'aide d'une fourchette.



5 ASSAISONNER LES PÂTES

Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et la moitié du maquereau aux **casarecce**, puis mélangez bien. Incorporez ensuite les légumes, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de **maquereau**. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le thym peut se conserver plus longtemps en le mettant au congélateur.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais (branches) 23) *	3	6	9	12	15	18
Casarecce complètes (g) 1) *	90	180	270	360	450	540
Maquereau fumé à chaud (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2849 / 681	479 / 114
Lipides (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,1	1,2
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	9,5	1,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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 13 | 2017

