



BOX VIN

**Ramón Roqueta blanco**  
Ce vin blanc frais et onctueux de Catalogne, en Espagne, se marie parfaitement à la truite et au goût des amandes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 40  
2016

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

## Fusilli à la truite fumée et aux amandes effilées

Délicieusement crémeux grâce à la crème fraîche

La truite qui entre dans la composition de ce plat a été fumée au feu de bois de chêne. Ce processus confère au poisson un délicieux goût authentique. Une savoureuse combinaison avec la douceur de la crème fraîche et le piquant du piment rouge, que les amateurs ajouteront au dernier moment.

conserver au frigo

25 à 30 min

facile

à manger dans les 3 jours

piquant

plaît aux enfants



Poireau



Crème fraîche



Truite fumée



Gousse d'ail



Oignon



Piment rouge



Tomate



Fusilli complets



Amandes effilées



Paprika

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge	¼	½	½	¾	1	1
Poireau	½	1	1½	2	2½	3
Tomate	2	3	4	5	6	7
Fusilli complets (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Amandes effilées (g) <b>8) 19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (cs) <b>7) 15) 20)</b>	2	4	6	8	10	12
Truite fumée (g) <b>4)</b>	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*			Selon le goût			
Poivre et sel*			Selon le goût			

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

**1)** Gluten **4)** Poisson  
**7)** Lait/lactose **8)** Noix  
 Peut contenir des traces de  
**15)** gluten, **19)** cacahuètes,  
**20)** soja et **22)** (autres)  
 noix.

#### Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
 wok ou sauteuse

**Valeurs nutritionnelles** 706 kcal | 37 g protéines | 76 g glucides | 25 g lipides dont 8 g saturés | 13 g fibres



**1** Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les fusilli.



**2** Émincez ou écrasez l'ail. Coupez finement l'oignon. Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le. Réservez pour la garniture. Coupez le poireau en fines rondelles. Coupez les tomates en dés.

**3** Faites cuire les fusilli à couvert pendant 10 à 12 minutes dans la casserole avec couvercle. Ensuite, égouttez les pâtes, conservez un peu de eau de cuisson et laissez refroidir sans couvercle.



**4** Faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu vif et faites griller les amandes effilées sans huile durant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée. Sortez-les de la poêle et réservez-les.

**5** Faites chauffer l'huile d'olive dans le même wok ou la même sauteuse et faites revenir l'ail et l'oignon pendant 2 minutes à feu doux. Ajoutez le poireau, la tomate et le paprika en poudre, puis faites cuire pendant 6 à 7 minutes à feu moyen tout en mélangeant. Ajoutez ensuite la crème fraîche et laissez mijoter la sauce pendant 2 minutes. Assaisonnez avec du poivre et du sel.



**6** Émiettez finement la truite fumée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les fusilli et la moitié de la truite fumée au wok ou à la sauteuse, puis faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez éventuellement un peu de jus de cuisson des fusilli à la sauce si elle devient trop sèche.

**7** Servez le plat et garnissez avec le reste de truite. Saupoudrez d'huile d'olive vierge extra selon le goût et garnissez de amandes effilées et de piment rouge à souhait.