



Spaghetti aglio e olio au fromage vieux

Avec des tomates cerises, de la courgette et du basilic



SYNERA TINTO

Très riche, ce plat à base d'ail et de fromage vieux appelle un rouge charpenté ayant suffisamment de structure, par exemple ce Synera Tinto, produit au Portugal.



Courgette *



Tomates cerises rouges *



Spaghetti complets



Échalote



Gousse d'ail



Basilic frais *



Graines de courge



Origan séché



Fromage vieux râpé *

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les pâtes aglio e olio sont un classique de la cuisine italienne. Il s'agit à l'origine d'une simple entrée agrémentée uniquement d'ail, d'huile d'olive et de persil. Cette semaine, vous allez en faire un plat complet en y ajoutant des tomates cerises, de la courgette et du fromage vieux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse.

Recette de spaghetti aglio e olio au fromage vieux : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les **spaghetti complets**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Taillez la **courgette** en morceaux de 1 cm.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Disposez les dés de **courgette** sur un côté de la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les **tomates cerises** sur l'autre. Arrosez avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 18 à 20 minutes.



3 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Ciselez les feuilles de **basilic**. Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez-y les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez.



4 PRÉPARER LES PÂTES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le même wok ou la même sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 3 minutes à feu doux. Ajoutez l'**origan séché** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ensuite les **spaghetti** et la moitié du **fromage vieux**. Réchauffez 1 minute à feu vif, puis salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Retirez la poêle du feu et ajoutez les **légumes** cuits au four au mélange à base de **spaghetti**, puis l'huile d'olive vierge extra et la moitié du **basilic**.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec les **graines de courge** et le reste de **basilic** ainsi que le **fromage vieux**.

★ CONSEIL

En règle générale, mieux vaut ajouter les herbes telles que le basilic en fin de préparation. Pour des raisons esthétiques, mais aussi parce que leur parfum s'en trouve ainsi sublimé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Spaghetti complets (g 1)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Graines de courge (g 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage vieux râpé (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3096 / 740	483 / 115
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	9,9	1,5
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	12,9	2,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céleri 25) Sésame

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 45 | 2017