



BOX VIN

Cabriz branco
Ce vin aromatique est mis en valeur comme il se doit par l'ail, le poivre et le fromage vieux de ce plat. En outre, ses traits épicés se marient parfaitement au basilic.



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 !

Spaghetti aglio e olio au fenouil, grana padano et basilic

Un voyage culinaire au cœur de l'Italie

Les pâtes *aglio e olio* sont un vrai classique de la cuisine italienne. À l'origine, cette entrée très simple était uniquement composée d'ail, d'huile d'olive et de persil. Cette semaine, vous en ferez un plat principal à part entière en y ajoutant des légumes, du grana padano et des pignons de pin.

conserver au frigo

20 à 25 min

facile

à manger dans les 5 jours

végétarien

plaît aux enfants



Basilic frais



Grana padano



Fenouil



Gousse d'ail



Pignons de pin



Tomates cerises



Spaghetti complets



Échalote



Origan

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	2	4	6	8	10	12
Pignons de pin (g) 19 22	10	15	20	25	30	35
Fenouil	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Spaghetti complets (g) 1	90	180	270	360	450	540
Échalote	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (feuilles) 23	6	12	18	24	30	36
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Grana padano (g) 3 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

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes,

22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,

wok ou sauteuse,

plat à four

Valeurs nutritionnelles 725 kcal | 23 g protéines | 75 g glucides | 34 g lipides, dont 8 g saturés | 13 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 °C. Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les spaghetti. Émincez ou écrasez la moitié de l'ail et coupez l'autre moitié en fines tranches.



2 Faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu vif et faites griller les pignons de pin sans huile jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée. Sortez-les de la poêle et réservez-les.

3 Coupez le fenouil en quartiers, enlevez-en la partie dure et émincez-le. Mettez le fenouil, les tomates cerises et les tranches d'ail dans un plat à four et aspergez de vinaigre balsamique noir et de la moitié de l'huile d'olive. Assaisonnez à l'aide de poivre et de sel, mélangez minutieusement et faites cuire au four pendant 15 minutes.



4 Faites cuire les spaghetti à couvert pendant 10 minutes dans la casserole avec couvercle, puis égouttez. Entre-temps, détaillez l'échalote et hachez finement le basilic.

5 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans le même wok ou la même sauteuse et faites revenir l'échalote et le reste de l'ail pendant 3 minutes à feu doux. Ajoutez l'origan et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez les spaghetti et la moitié du grana padano. Faites cuire pendant 1 minute à feu vif et assaisonnez avec du poivre et du sel.

6 Retirez la sauteuse du feu et ajoutez-y les légumes qui se trouvent dans le four. Ajoutez aussi l'huile d'olive vierge extra et la moitié du basilic.

7 Dressez le plat sur les assiettes. Garnissez avec les pignons de pin, le reste du basilic et le grana padano.



Conseil ! Vous préférez le fenouil plus tendre ? Faites-le cuire pendant 5 minutes dans le four, puis sortez le plat, ajoutez-y les tomates et remettez le plat au four pendant 15 minutes.