



# Spaghetti complets aux merguez de boeuf

Avec des tomates colorées et des graines de courge



## BERTICOT ROUGE

Pour accompagner les merguez, vous pouvez parfaitement aller vers un rouge plus relevé tel que ce Bercicot, produit à partir de cabernet sauvignon.



Merguez de boeuf ✳



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomate prune



Graines de courge



Thym citron frais ✳



Basilic frais ✳



Spaghetti complets



Tomates cerises jaunes et orange



Feuille de laurier

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Pour préparer la sauce de ce plat de pâtes, vous n'allez pas utiliser des tomates en boîte, mais des tomates prunes et des tomates cerises fraîches. Vous allez ajouter des morceaux de merguez aux spaghetti : une saucisse légèrement piquante épicée avec du paprika, du poivre de Cayenne et du curcuma, notamment.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, feuille d'aluminium et poêle.

Recette de spaghetti complets aux merguez de bœuf : c'est parti !



### 1 CUIRE LES SAUCISSES

Pour les spaghetti complets, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer les merguez sur tous les côtés 2 minutes à feu moyen-vif. Baissez ensuite le feu sur moyen-doux et poursuivez la cuisson à couvert 4 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites. Réservez dans une feuille d'aluminium et laissez la graisse de cuisson dans la poêle.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez les dés de tomate prune, les tomates cerises, la feuille de laurier et le vinaigre balsamique noir, puis faites cuire le tout 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Aplatissez délicatement les tomates cerises en les appuyant contre le côté de la poêle à l'aide d'une cuillère en bois, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce s'épaississe un peu. Incorporez le miel.



### 2 DÉCOUPER ET GRILLER

Pendant ce temps, émincez l'oignon rouge et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Découpez la tomate prune en dés. Faites chauffer l'autre poêle à feu vif et faites-y griller les graines de courge à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Pendant ce temps, détachez les feuilles de thym citron des brins et ciselez les feuilles de basilic.



### 5 MÉLANGER LES SPAGHETTI

Débitez les merguez en tranches de 1 cm. Ajoutez les spaghetti et les morceaux de saucisse avec leur graisse de cuisson à la poêle contenant les tomates, puis remuez bien.



### 3 CUIRE LES SPAGHETTI ET LES CONDIMENTS

Faites cuire les spaghetti 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon rouge 4 minutes à feu moyen-doux dans la poêle ayant servi à cuire les saucisses. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant.



### 6 SERVIR

Servez les spaghetti sur les assiettes. Garnissez avec le thym citron, les graines de courge et le basilic.

### ★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 60 grammes de spaghetti et laissez tomber les graines de courge.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Merguez de bœuf (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Thym citron frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Spaghetti complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises jaunes et orange (g)	150	300	450	600	750	900
Feuille de laurier (pc)	1	1	1	1	2	2
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3272 / 782	476 / 114
Lipides total (g)	30	1
Dont saturés (g)	9,3	1,4
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	9,9	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céléri

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 33 | 2017

