



Spaghetti complets, tomates sucrées et gruyère

Avec du piment rouge de Turquie, de la menthe et des graines de courge



L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole est un vin fondant et souple aux arômes de fraises des bois et de cerises qui se marie à merveille avec les tomates sucrées et les graines de courge du plat.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge de Turquie *



Tomates cerises jaunes et orange *



Spaghetti complets



Graines de courge



Origan séché



Gruyère râpé *



Citron



Menthe fraîche *

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Quick & Easy

Les piments appartiennent à la famille du poivron. Ils existent en différentes tailles et couleurs, mais pour ce plat, vous allez utiliser un piment rouge de Turquie. Il ressemble au poivron pointu, mais est plus petit et plus piquant, et s'associe très bien à la douceur du gruyère et au sucré des petites tomates au four colorées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **spaghetti complets, tomates sucrées et gruyère** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés et portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole pour les **spaghetti complets**. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez le **piment rouge de Turquie** (voir conseil) et taillez-le en fines rondelles.



2 ENFOURNER LES TOMATES

Disposez les **tomates cerises jaunes et orange** dans le plat à four et arrosez-les avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 à 20 minutes.



3 GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez à part.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le même wok ou la même sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **piment de Turquie** et l'**origan**, puis poursuivez la cuisson 4 minutes à feu moyen-doux.



5 MÉLANGER LES SPAGHETTI

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron** et taillez les feuilles de **menthe** en lanières. Ajoutez ensuite au wok ou à la sauteuse les **spaghetti**, la moitié du **gruyère**, 1 cs de **jus de citron** par personne et de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez, puis remuez bien.



6 SERVIR

Servez les **spaghetti** sur les assiettes et disposez les **tomates cerises** par-dessus. Arrosez le plat avec le jus du plat à four et garnissez avec les **graines de courge**, la **menthe** et le reste de **gruyère**.

★ CONSEIL

Pour épépinez le piment de Turquie facilement, coupez la tige, puis frottez-le entre vos mains avant de le rincer à l'eau.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Piment rouge de Turquie (pc) *	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises jaunes et orange (g) *	150	300	450	600	750	900
Spaghetti complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gruyère râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694		428 / 102			
Lipides total (g)	28		4			
Dont saturés (g)	8,2		1,2			
Glucides (g)	79		12			
Dont sucres (g)	13,4		2,0			
Fibres (g)	13		2			
Protéines (g)	24		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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 40 | 2017

