



Spaghetti à la méditerranéenne aux légumes rôtis

Avec de la feta, des olives et des câpres



Courgette ✨



Tomates cerises ✨



Spaghetti complètes



Gousse d'ail



Olives et câpres ✨



Feta ✨



Menthe, basilic et persil plat frais ✨

Total : 20-25 min.

Végé

Très facile

À consommer dans les 5 jours

La préparation de ce plat de pâtes express est très simple, mais on ne peut pas en dire autant de ses saveurs. Le salé des câpres, des olives et de la feta offre un contraste délicieux avec le sucré des tomates cerises. Et avec les différentes herbes de la recette, voici un ensemble de saveurs bien complexe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et petit bol.

Recette de spaghetti à la méditerranéenne aux légumes rôtis : c'est parti !



1 RÔTIR LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les linguine. Coupez la courgette en rondelles de 1/2 cm. Disposez-les avec les tomates cerises sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et arrosez le tout d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes ou jusqu'à ce que les tomates commencent à s'ouvrir.



4 MÉLANGER LES CONDIMENTS

Mélangez l'ail, les olives, les câpres et l'huile d'olive vierge extra dans le petit bol ★.

★ **CONSEIL** : Si vous cuisinez pour les enfants, rappelez-vous que les câpres et les olives ont un goût prononcé : vous pouvez les présenter séparément pour que chacun puisse se servir à table.



2 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, faites cuire les spaghetti 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5 ASSAISONNER

Ajoutez le mélange à base d'olives aux spaghetti et remuez bien.



3 ÉMINCER LES GARNITURES

Émincez l'ail. Coupez les olives en deux et émincez les câpres. Émiettez la feta. Taillez les feuilles de menthe et de basilic en fines lanières. Ciselez le persil.



6 SERVIR

Servez les spaghetti dans les assiettes et garnissez avec la feta, la menthe, le basilic et le persil. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Accompagnez le tout des tomates rôties et de la courgette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Spaghetti complètes (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olives et câpres (g) *	30	60	90	120	150	180
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Menthe, basilic et persil plat frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3464 / 828	703 / 168
Lipides total (g)	46	9
Dont saturés (g)	10,1	2,0
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	17,5	3,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	2,4	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).