



Fettuccine, sauce tomate à la crème et saucisse de porc

Avec de la courgette et du basilic



LAVILA ROUGE

Avec sa robe rubis et ses arômes fruités, le Lavila Rouge est un vin accessible qui se marie divinement avec la saucisse de porc.



Courgette *



Romarin séché



Saucisse de porc au poivron et aux amandes *



Gousse d'ail



Tomate prune *



Fettuccine



Concentré de tomates



Crème de cuisson



Basilic frais *

Total : 30-35 min.

Facile

À manger dans les 5 jours

Pour ce plat, vous allez cuire les courgettes au four pour leur donner une saveur intense et légèrement sucrée. Délicieusement salée et juteuse, la saucisse de porc se marie parfaitement avec le reste du plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et sauteuse.

Recette de **fettuccine, sauce tomate à la crème et saucisse de porc** : c'est parti !



1 PRÉPARER LA COURGETTE

Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm ★. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez de **romarin** et arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 à 20 minutes.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les fettuccine. Débitez la **saucisse de porc** en rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail** et détaillez la **tomate**. Ciselez les **feuilles de basilic**.



3 CUIRE LA SAUCISSE ET LES PÂTES

Dans la casserole, faites cuire les **fettuccine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer les rondelles de **saucisse** sur tous les côtés : 4 à 6 minutes à feu moyen-vif ★★.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **concentré de tomates** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ajoutez les dés de **tomate** et poursuivez la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Baissez le feu sur doux, ajoutez la **crème** ainsi que 3 à 4 cs par personne d'eau de cuisson des fettuccine pour rendre la sauce plus liquide. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **fettuccine** et mélangez-les à la sauce. Incorporez ensuite les rondelles de **saucisse** et la moitié de la **courgette**.

★ CONSEIL

Si vous n'avez pas le temps de préparer la courgette au four, taillez-la en petits morceaux et faites-la cuire à la poêle avec le romarin séché pendant 2 à 3 minutes avant d'ajouter les rondelles de saucisse.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec le reste de **courgette** ainsi que le **basilic**.

★★ CONSEIL

Si les fettuccine et la saucisse sont déjà prêtes et commencent à refroidir, pas d'inquiétude : vous allez les mélanger avec la sauce chaude juste avant de servir.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc au poivron et aux amandes (100 g) 8) 22) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate prune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Concentré de tomates (cs)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3707 / 886	600 / 143
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	9,9	1,6
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	16,2	2,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 23) Céleri

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 47 | 2017