



# Fettuccine, tomates colorées et feta

Avec des herbes fraîches, des olives et des câpres



## CABRIZ BRANCO

Le Cabriz Branco est un vin fondant, parfumé, frais et aromatique qui s'accorde bien avec les herbes vertes et le citron.



Tomates cerises jaunes et orange ✨



Fettuccine di semola



Gousse d'ail



Olives et câpres ✨



Citron



Feta ✨



Menthe fraîche ✨



Basilic frais ✨



Persil plat frais ✨

Total : 20-25 min.

Veggie

Très facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Quick & Easy

Voici des pâtes express très simples à préparer, mais dont les saveurs sont éminemment complexes : le salé des câpres, des olives et de la feta, la douceur des tomates cerises et l'acidité du citron forment un ensemble très intéressant sublimé par les différentes herbes fraîches.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, râpe fine et petit bol.

Recette de **fettuccine, tomates colorées et feta** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES TOMATES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises jaunes et orange** avec l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes ou jusqu'à ce que les **tomates** commencent à s'ouvrir.



### 2 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **fettuccine** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle



### 3 DÉCOUPER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **olives** en deux dans le sens de la longueur et émincez les **câpres**. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Émiettez la **feta**. Ciselez les feuilles de **menthe fraîche** et de **basilic** en fines lamelles ★. Ciselez le **persil plat frais**.



### 4 MÉLANGER LES CONDIMENTS

Dans le petit bol, mélangez l'**ail**, les **olives**, les **câpres**, l'huile d'olive vierge extra et ½ cc de **zeste de citron** et ½ cs de **jus** par personne.



### 5 MÉLANGER LES PÂTES

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

#### ★ CONSEIL

Enroulez les feuilles de menthe et de basilic à la manière d'un cigare, puis taillez-les en lanières. Cette méthode vous permet de ciseler les herbes fraîches facilement et rapidement.



### 6 SERVIR

Servez les **fettuccine** sur les assiettes. Garnissez avec la **feta**, la **menthe**, le **persil** et le **basilic**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et le reste du **jus de citron**. Accompagnez des **tomates cerises** rôties.

#### \* LE SAVIEZ-VOUS ?

Saviez-vous que les câpres sont les bourgeons du câprier ?

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises jaunes et orange (g) *	150	300	450	600	750	900
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Olives et câpres (g) *	30	60	90	120	150	180
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Basilic frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	½	½	1	1½	2	2½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2757 / 659	530 / 127
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,1	1,8
Glucides (g)	73	14
Dont sucres (g)	4,2	0,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	19	4
Sel (g)	1,9	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 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.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 48 | 2017