



Fettuccine, sauce aux brocolis et au chèvre

Avec des noix et des tomates séchées



MASAN BLANC

La fraîcheur des notes de citron vert et de groseille se marie divinement avec le côté sec et frais du fromage de chèvre.



Brocolis ✨



Échalote



Gousse d'ail



Tomates séchées ✨



Noix



Fettuccine



Origan séché



Crème de cuisson



Chèvre râpé ✨

Total : 20-25 min.

Quick & Easy

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Ce plat de pâtes a tout pour plaire : une bonne dose de légumes, du chèvre délicieusement fondant et le croquant des noix. Et pour ne rien gâcher au plaisir, il est prêt en un tour de main et vous n'avez besoin que de deux casseroles : pratique pour la vaisselle !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **fettuccine, sauce aux brocolis et au chèvre** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Pour les **fettuccine**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux.



2 ÉMINCER LES CONDIMENTS

Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez les **tomates séchées**. Concassez les **noix** (voir conseil).



3 CUIRE LES FETTUCCINE

Dans la casserole, faites cuire les **fettuccine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle



4 CUIRE LES BROCOLIS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les **brocolis**, l'**origan** et le bouillon. Portez à ébullition et, à couvert, faites cuire 4 minutes à feu moyen-vif.



5 ASSAISONNER

Ajoutez ensuite les **fettuccine**, la **crème** et la moitié du **chèvre**, puis faites chauffer 1 minute de plus. Incorporez les **tomates séchées**, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Dans cette recette, nous ne faisons pas griller les noix. Si vous aimez ce goût, faites chauffer une poêle à feu vif et faites-y griller les noix à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de **chèvre** et des **noix**.

★ CONSEIL

Si vous avez des enfants qui n'aiment pas le chèvre, servez-le à table plutôt que de l'incorporer à la sauce.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates séchées (g) *	35	60	90	120	150	180
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (cs) 7)	2	4	6	8	10	12
Chèvre râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3188 / 762	487 / 117
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	9,6	1,5
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	18,4	2,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 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 45 | 2017