



## Fusilli complets à la crème de courgette et de chèvre

Avec des tomates séchées et des champignons blonds



### TOMATES SÉCHÉES

Ces tomates séchées marinées sont parfumées à l'ail, aux câpres et à l'origan. Après leur récolte, les tomates sont séchées de manière traditionnelle sous le soleil turc.



Échalote



Courgette ✱



Champignons blonds ✱



Tomates séchées ✱



Basilic frais ✱



Fusilli complets



Chèvre frais ✱



Pignons de pin



Total : 30-35 min.



Discovery



Facile



Veggie



À manger dans  
les 5 jours

La sauce de ce plat est une crème de courgette et de chèvre. Le fait d'incorporer des légumes dans une sauce permet d'en manger facilement de grandes quantités. Quant aux tomates séchées et au basilic, ils relèvent le goût des pâtes.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 poêles, bol profond et mixeur plongeant.

Recette de **fusilli complets à la crème de courgette** : c'est parti !



## 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les **fusilli** complets, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**échalote**. Taillez la **courgette** en morceaux de 1 cm. Taillez les **champignons blonds** en tranches et les **tomates séchées** en morceaux. Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières.



## 4 PRÉPARER LA CRÈME

Ajoutez ensuite la **courgette** et l'**échalote** au bol profond et émiettez le **chèvre** par-dessus. Ajoutez la moitié du **basilic** au bol profond, puis réduisez la **courgette** et le **chèvre** en sauce homogène à l'aide du mixeur plongeant. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y dorer les **champignons blonds** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



## 2 CUIRE LES FUSILLI

Ajoutez les **fusilli** à la casserole et faites-les cuire 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant 1 cs d'eau de cuisson par personne, puis réservez sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de **courgette** et faites-les cuire 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés (voir conseil).



## 5 MÉLANGER LES PÂTES

Pendant ce temps, faites chauffer une autre poêle à feu vif et grillez-y les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient joliment dorés. Ajoutez ensuite la crème de **courgette** ainsi que la moitié des **champignons**, des **pignons de pin** et des **tomates séchées** avec aux **fusilli**.



## 3 CUIRE LA COURGETTE

Versez le vinaigre balsamique blanc dans la poêle et réchauffez 1 minute de plus. Versez l'eau de cuisson des **fusilli** dans le bol profond, émiettez 1/5 de cube de bouillon par personne par-dessus et mélangez bien.



## 6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et disposez le reste de **champignons** par-dessus. Garnissez avec le reste de **pignons de pin** et de **tomates séchées** ainsi que le **basilic**.

## ★ CONSEIL

Lorsque les courgettes cuisent dans la poêle, remuez-les quelques fois seulement. Si vous le faites trop souvent, elles ne doreront pas.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomates séchées (g) *	30	60	90	120	150	180
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Fusilli complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Cube de bouillon* (pc)	⅓	⅔	1	1½	2	2½
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	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)	3084 / 737	522 / 125
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	9,4	1,6
Glucides (g)	91	15
Dont sucres (g)	23,5	4,0
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,2	0,4

## 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 41 | 2017

HelloFRESH