



FUSILLI AU MAÏS, À LA COURGETTE ET À LA FETA

Avec du citron vert et des herbes fraîches



MASAN BLANC

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par les climats océanique et méditerranéen du Sud-Ouest français. Il a de vives couleurs ainsi qu'un bouquet frais aux notes de groseilles.



Fusilli



Maïs



Courgette ✨



Persil frisé frais ✨



Basilic frais ✨



Citron vert



Feta ✨

Total : 20 min.

Rapido

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les enfants raffolent de ce plat sucré et salé accessible. Le maïs et le citron vert évoquent presque la cuisine mexicaine. Tous les ingrédients sont réunis dans la poêle pour que la vinaigrette et les pâtes se mélangent bien et que vous profitiez au maximum de ses saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, passoire, poêle et petit bol.
Recette de **fusilli au maïs, à la courgette et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Pour les **fusilli**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Égouttez le **maïs** dans la passoire. ★
- Découpez la **courgette** en petits morceaux.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

- Hachez le **persil frisé** et le **basilic** grossièrement.
- Pressez le **citron vert**.
- Dans le petit bol, préparez la vinaigrette avec la moutarde, l'huile d'olive vierge extra, les **herbes fraîches** et 1 cc de **jus de citron vert** par personne. Salez et poivrez.

★**CONSEIL** : Veillez à ce que le maïs soit bien sec après l'avoir égoutté. Sinon, il sera moins croquant.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites cuire la **courgette** 6 à 8 minutes.
- Ajoutez le **maïs** lors des 2 dernières minutes, puis salez et poivrez.



4 SERVIR

- Ajoutez les **fusilli** et la vinaigrette aux **légumes** dans la poêle.
- Servez les **fusilli** sur les assiettes et émiettez la **feta** par-dessus.
- Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez et servez le tout avec le reste de **jus de citron vert**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Maïs (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (brins) 23) *	3	5	7	9	11	13
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3268 / 781	503 / 120
Lipides (g)	33	5
Dont saturés (g)	11,1	1,7
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	18,4	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 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 10 | 2018