



# Linguine all'Amatriciana

accompagnées de lardons, pecorino et une sauce tomate épicée

30 min. • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Tomates cerises



Basilic frais



Cubes de tomates



Linguine



Lardons



Pecorino râpé



Roquette

## Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises* (g)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Lardons* (g)	40	75	115	150	190	225
Pecorino râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel				Au goût		

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3054 / 730	534 / 128
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	12,3	2,2
Glucides (g)	83	15
Dont sucres (g)	18,2	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	3,0	0,5

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Préparer

Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le (voir CONSEIL). Coupez les **tomates cerises** en deux. Dans la casserole, portez une bonne quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition.

**CONSEIL :** À la base, les pâtes all'amatriciana sont plutôt relevées. Si vous aimez le piquant, ajoutez quelques pépins ou graines de piment pour en rehausser encore le goût.



## 4. Couper le basilic

Ciselez le **basilic** en lanières.



## 2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'oignon, l'ail et le **piment** 3 à 4 minutes. Arrosez le tout avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne. Ajoutez ensuite les **tomates** pelées et les **tomates** cerises. Salez et poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes.



## 5. Apprêter

Ajoutez les **linguines**, un filet d'eau de cuisson ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce. Remuez bien et réchauffez brièvement.



## 3. Rissoler les lardons

À couvert, faites cuire les **linguine** al dente 10 à 12 minutes. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson, puis réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ajoutez-les (avec leur jus de cuisson) à la sauce **tomate** et remuez bien.



## 6. Servir

Dressez la **roquette** et disposez les linguine all'amatriciana par-dessus. Garnissez-les avec le reste du basilic et du **pecorino**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les légumes en conserve contiennent presque autant de nutriments que les légumes frais. Ce plat compte donc plus de 350 g de légumes par personne !

**Bon appétit !**