



MAQUEREAU FRAIS ET SPAGHETTI À LA TOMATE

À l'ail, au citron et aux anchois



CABRIZ BRANCO

Produit à partir de cépages locaux, ce blanc portugais relevé fait tout à fait le poids face aux saveurs prononcées de ce plat.



Oignon



Ail



Tomate



Citron



Spaghetti complets



Anchois ✨



Mâche ✨



Filet frais de maquereau avec peau ✨

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Quick & easy

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Simple et rapide, ce plat de pâtes composé d'ail, de tomates et d'anchois est servi avec une salade tout en fraîcheur. Légèrement salés et très savoureux, les anchois ont été pêchés par Mariano le long des côtes de Mar del Plata, en Argentine.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, wok ou sauteuse avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **maquereau frais et spaghetti à la tomate** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les spaghetti, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate**. Râpez le zeste du **citron** à l'aide d'une râpe fine et taillez le **citron** en quartiers. Conservez l'huile des **anchois** et découpez grossièrement les **filets d'anchois**.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, découpez la **mâche** et mélangez-la à l'huile d'olive vierge extra et au reste de vinaigre balsamique noir dans le saladier. Salez et poivrez.

★ CONSEIL

Pour relever le plat, vous pouvez éventuellement ajouter une pincée de piments séchés ou de flocons de chili lors de l'étape 3.



2 CUIRE LES SPAGHETTI

Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



5 CUIRE LE MAQUEREAU

Faites trois à quatre entailles en oblique sur le **filet de maquereau**. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **filet de maquereau** 3 à 4 minutes côté peau à feu moyen-vif, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Cela s'explique surtout par les bonnes graisses du maquereau et des anchois. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 60 grammes de spaghetti par personne.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer le wok ou la sauteuse et faites-y revenir les **anchois** dans leur huile 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**ail** et l'**oignon**, et remuez 1 minute à feu doux. Ajoutez la **tomate**, 1 cc de **zeste de citron** par personne, 1 cs de **jus de citron** par personne, la moitié du vinaigre balsamique noir et 25 ml d'eau par personne, puis laissez mijoter 10 minutes à feu moyen-doux.



6 SERVIR

Ajoutez les **spaghetti** au wok, réchauffez 1 minute, puis salez et poivrez. Servez les **spaghetti** sur les assiettes et accompagnez-les du **filet de maquereau** ainsi que de la **salade**. Si vous le souhaitez, arrosez le **filet de maquereau** de **jus de citron**.

* LE SAVIEZ-VOUS ?

L'anchois est un petit poisson de mer de la famille du hareng que l'on rencontre surtout dans la Méditerranée, la mer Noire, l'océan Atlantique et l'océan Pacifique.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spaghetti complets (g 1)	90	180	270	360	450	540
Anchois (boîte 4) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mâche (g 23) *	30	60	80	110	140	160
Filet de maquereau frais avec peau (100 g 4) *	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 / 864	610 / 146
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	10,2	1,7
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	9,3	1,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

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 par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 17 | 2017

