



Spaghetti complets crémeux au maquereau

Avec de la tomate et de la courgette



SYNERA BLANCO

Le Synera Blanco est un vin fruité espagnol dont les arômes de pomme et de jasmin accompagnent divinement le maquereau et la tomate du plat.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courgette *



Tomate *



Basilic frais *



Thym citron frais *



Filet de maquereau fumé *



Spaghetti complets



Concentré de tomates



Crème de cuisson *

Total : 20-25 min. Discovery

Très facile

À manger dans les 5 jours

En plus d'être délicieux, le maquereau est plein d'oméga-3 et donc excellent pour votre santé ! Sans compter qu'il est très polyvalent. Aujourd'hui, vous allez l'utiliser pour préparer une sauce crémeuse qui ravira petits et grands.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de spaghetti complets crémeux au maquereau : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les **spaghetti**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **courgette** et la **tomate**. Ciselez les feuilles de **basilic** en lanières et détachez les feuilles de **thym citron** des brins.



2 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Émiettez le **filet de maquereau fumé** à l'aide de deux fourchettes.



3 CUIRE LES SPAGHETTI

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



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez la **courgette** et le **thym citron**, puis poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.

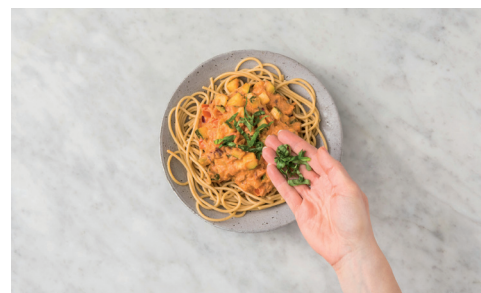


5 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez le **maquereau**, le **concentré de tomates**, la **crème** de cuisson et les **dés de tomate**, puis faites chauffer 1 à 2 minutes en remuant pour obtenir une sauce. Salez et poivrez. Pour une sauce plus épaisse, laissez réduire un peu plus.

CONSEIL

Pour un peu plus de piquant, ajoutez ½ cc de sambal par personne à la sauce.



6 SERVIR

Servez les **spaghetti** sur les assiettes et versez la **sauce** par-dessus. Garnissez avec le **basilic**.

CONSEIL

Si vous préférez que le tout soit bien mélangé, vous pouvez évidemment incorporer les spaghetti à la sauce avant de servir.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	1	1 ½	2	2 ½	3	3 ½
Courgette (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Thym citron frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Filet de maquereau fumé (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Spaghetti complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Concentré de tomates (boîte)	½	¾	1	1 ¼	1 ½	1 ¾
Crème de cuisson (brique) 7) *	⅓	⅔	1	1 ⅓	1 ⅔	2
Huile d'olive* (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3607 / 862	453 / 108
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	17,3	2,2
Glucides (g)	85	11
Dont sucres (g)	24,4	3,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	1,1	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose
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 via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 52 | 2017