



Spaghetti à la tapenade d'olives noires

Avec des champignons et des courgettes



BERTICOT ROUGE

Voici un plat végétarien dont les champignons développent d'agréables notes terreuses. Il appelle donc un rouge plutôt charpenté.



Tapenade d'olives noires *



Grana padano râpé *



Champignons *



Gousse d'ail



Courgette



Tomate



Spaghetti complets

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Invitez l'Italie dans votre assiette avec ce spaghetti végétarien. Les légumes sont cuits au beurre pour une touche de fondant et la tapenade d'olives noires relève la saveur de l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, éplucheur et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de spaghetti à la tapenade d'olives noires et aux champignons : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les spaghetti, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** en fines lamelles (avec un éplucheur). Taillez les **champignons** en tranches. Détaillez la **tomate**.

★ CONSEIL

Si vous manquez de temps, taillez la **courgette** en demi-rondelles plutôt qu'en lamelles.



3 CUIRE LES SPAGHETTI

Dans la casserole, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y revenir l'**ail**, la **courgette**, les **champignons**, la **tomate** et la majeure partie de la **tapenade d'olives noires** 7 minutes à feu moyen-vif.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les **spaghetti** et 2 cs d'eau de cuisson des pâtes par personne aux légumes du wok. Poursuivez la cuisson 1 minute, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes, parsemez de **grana padano** et garnissez avec le reste de **tapenade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Tapenade d'olives noires (g) *	40	80	120	160	200	240
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3007 / 716	412 / 98
Lipides (g)	32	4
Dont saturés (g)	11,1	1,5
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	16,4	2,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

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.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 15 | 2017

