



Spaghetti aglio e olio au fromage vieux

Avec de la tomate, de la courgette et du basilic



SYNERA TINTO

En temps normal, les spaghetti aglio e olio appelleraient un vin blanc. Mais en raison de la présence du fromage vieux et de la tomate, nous optons pour un rouge espagnol tout en souplesse.



Tomate



Graines de courge



Spaghetti complets



Échalote



Gousse d'ail



Basilic frais ✱



Origan



Fromage vieux ✱



Courgette

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les spaghetti aglio e olio sont un classique de la cuisine italienne. Il s'agit à l'origine d'une simple entrée agrémentée uniquement d'ail, d'huile d'olive et de persil. Cette semaine, vous allez en faire un plat complet en y ajoutant de la tomate, de la courgette et du fromage vieux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse.

Recette de spaghetti aglio e olio au fromage vieux : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les **spaghetti**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Taillez la **courgette** en dés de 1 cm et la **tomate** en fines tranches. Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Disposez la **courgette** et la **tomate** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis versez le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis mélangez. Enfourez 15 minutes.



3 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 minutes à couvert, puis égouttez. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez le **basilic**.



4 PRÉPARER LES PÂTES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 3 minutes à feu doux. Ajoutez l'origan et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ensuite les **spaghetti** et la moitié du **fromage vieux**. Réchauffez 1 minute à feu vif, puis salez et poivrez.



5 AJOUTER LES LÉGUMES

Retirez la poêle du feu et ajoutez les **légumes** cuits au four au mélange à base de **spaghetti**. Ajoutez ensuite l'huile d'olive vierge extra et la majeure partie des **feuilles de basilic**.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec le reste de **feuilles de basilic**, le reste de **fromage vieux** et les **graines de courge**.

★ CONSEIL

En règle générale, mieux vaut ajouter les herbes telles que le basilic en fin de préparation. Pour des raisons esthétiques, mais aussi parce que leur parfum s'en trouve ainsi sublimé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|----------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate (pc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Graines de courge (g) 19) 22) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Spaghetti complets (g) 1) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Basilic frais (feuilles) 23) * | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Origan (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Fromage vieux (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Vinaigre balsamique noir* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive* (cs) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 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 | PAR 100 G |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2611 / 624 | 696 / 166 |
| Lipides total (g) | 25 | 7 |
| Dont saturés (g) | 8,0 | 2,1 |
| Glucides (g) | 72 | 19 |
| Dont sucres (g) | 13,2 | 3,5 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 22 | 6 |
| Sel (g) | 0,5 | 0,1 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 24 | 2017

