



Spaghetti aglio e olio au fenouil

Avec du grana padano, du basilic et des pignons de pin



CABRIZ TINTO

Produit à partir de cépages autochtones, ce vin du Dão portugais est élégant, avec de vives notes de baies. Il propose un équilibre étonnant entre une belle fraîcheur et des arômes épicés et boisés.



Gousse d'ail



Fenouil ✨



Tomates cerises ✨



Pignons de pin



Spaghetti complets



Échalote



Basilic frais ✨



Origan séché



Grana padano ✨

Total : 20-25 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Les pâtes *aglio e olio*, un classique de la cuisine italienne, ont trois ingrédients de base : l'ail, l'huile d'olive et le persil. Aujourd'hui, vous allez y ajouter du fenouil croquant et des tomates cerises au four. Et le basilic frais vient remplacer le persil !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, feuille d'aluminium et wok ou sauteuse avec couvercle.

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



1 DÉCOUPER LE FENOUIL

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les spaghetti, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez ou écrasez l'ail. Découpez le fenouil en quartiers, retirez le cœur dur et émincez en lamelles.



2 RÔTIR LES LÉGUMES

Disposez le fenouil, les tomates cerises et la moitié de l'ail dans le plat à four, puis arrosez avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, mélangez bien, couvrez avec l'aluminium et enfournez 20 minutes.



3 CUIRE À L'EAU ET ÉMINCER

Pendant ce temps, faites cuire les spaghetti 10 minutes à couvert, puis égouttez. Émincez l'échalote et ciselez le basilic.



4 GRILLER

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez les pignons de pin à sec. Réservez hors de la poêle.



5 ASSAISONNER

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



6 SERVIR

Hors du feu, mélangez les légumes rôtis aux spaghetti. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et la moitié du basilic. Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec les pignons de pin ainsi que le reste de basilic et de grana padano.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez le fenouil moins croquant, commencez par le faire cuire au four 5 minutes avec de l'huile d'olive, puis ajoutez les tomates, l'ail et le balsamique et poursuivez la cuisson 20 minutes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Fenouil (pc) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti complets (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (feuilles) 23) ✱	6	12	18	24	30	36
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Grana padano, râpé (g) 3) 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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3184 / 761	540 / 129
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	8,9	1,5
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	7,5	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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 13 | 2018

📌 **CONSEIL** : Ce plat contient 1/3 des apports quotidiens recommandés en fibres.

