



Spaghetti complets à la saucisse de porc

À la tapenade d'olives noires et au fromage vieux



CABRIZ TINTO

Les rouges portugais semblent avoir été faits pour accompagner les saucisses — et le porc en général, d'ailleurs. Ce Cabriz se marie aussi parfaitement avec la tapenade et le fromage vieux.



Spaghetti complets



Saucisse de porc *



Gousse d'ail



Courgette



Champignons *



Tomate prune



Romarin séché



Tapenade d'olives noires *



Fromage vieux râpé *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 5 jours

Family

Pour un repas de tous les jours, des spaghetti express font toujours l'affaire ! Ici, ce sont la saucisse de porc et la tapenade d'olives qui apportent au plat toute sa saveur. Si vous avez le temps, laissez la sauce mijoter à feu doux, comme expliqué dans le conseil.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de spaghetti complets à la saucisse de porc : c'est parti !



1 CUIRE LES SPAGHETTI

Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, débitez la **saucisse de porc** en rondelles d'environ 1 cm (voir conseil). Émincez ou écrasez l'**ail**. Découpez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis taillez-la en dés. Taillez les **champignons** en tranches et détaillez la **tomate** en petits morceaux.



3 CUIRE LA SAUCISSE

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire l'**ail** et la **saucisse** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez la **courgette**, les **champignons** et le **romarin** au wok ou à la sauteuse et faites-les cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **tomate** et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER LES PÂTES

Ajoutez les **spaghetti**, la **tapenade d'olives noires** et la moitié du **fromage vieux** à la sauce aux légumes (voir conseil). Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.

★ CONSEIL

Plutôt que de la couper en rondelles, vous pouvez aussi cuire la saucisse entière. Dans une poêle, commencez par la faire dorer sur tous les côtés 2 minutes à feu moyen-vif, puis couvrez et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Retournez régulièrement.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de **fromage vieux**.

★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 60 grammes de spaghetti complets plutôt que 90 par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Saucisse de porc (50 g) *	2	4	6	8	10	12
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 prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Tapenade d'olives noires (g) *	40	80	120	160	200	240
Fromage vieux râpé* (g) 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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3912 / 935	500 / 119
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	19,4	2,5
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	13,1	1,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	2,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 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 via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 32 | 2017

