



Tagliatelle fraîches et tomates cerises

servies avec du basilic et du fromage italien

VÉGÉ 40 min. • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Piment rouge



Tagliatelle fraîches



Basilic frais



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, cassonade, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle,

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tagliatelle fraîches* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Fromage italien râpé* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2002 /479	391 /93
Lipides total (g)	6	1
Dont saturés (g)	0,9	0,2
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,1	0,0

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

LE SAVIEZ-VOUS ? Grâce aux tomates cerises, ce plat contient plus de la quantité journalière recommandée en légumes.

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Hachez l'**oignon**. Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux. Coupez le **piment rouge** en deux, épépinez-le et coupez-le finement.



4. Cuire les tagliatelle

Pendant ce temps, portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle et faites cuire les **tagliatelle** à couvert 4 à 6 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir sans couvercle.



2. Cuire les arômes

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse avec couvercle. Faire cuire l'**ail**, l'**oignon** et le **piment rouge** 2 à 4 minutes.



5. Couper et mélanger

Effeuillez les branches de basilic et coupez finement les feuilles. Ajoutez ¾ du basilic aux **tomates cerises** dans les 5 dernières minutes et mélangez bien. Assaisonnez la sauce à votre goût avec du sel et du poivre.



3. Préparer la sauce

Ajoutez les **tomates cerises** et, par personne, 1 cc de vinaigre balsamique noir et ½ cc de cassonade à la sauteuse. Baissez le feu au maximum et laissez les **tomates cerises** mijoter doucement 20 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses.



6. Servir

Disposez les **tagliatelle** sur les assiettes et versez la sauce de **tomates cerises** dessus. Garnissez de **fromage italien râpé** et du reste de **basilic**. Arrosez d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

Bon appétit !