



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WINE BOX

Synera tinto

Avec ce délicieux plat de pâtes tout automnal, servez un rouge charpenté. Ce Synera, par exemple : ample et puissant.



SEMAINE 48
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Penne complètes à la crème de potiron et aux noisettes

Au chèvre frais

Des pâtes italiennes à la courge aussi douces que relevées. Les noisettes, le potiron et l'acidité du chèvre frais se combinent à merveille. Bref, un plat dévoilant une riche palette de saveurs. Et le thym vient apporter au tout une note épicée !



20-25 min



facile



à manger dans les 3 jours



végétarien



plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Potiron



Ciboulette



Fromage de chèvre frais



Gousse d'ail



Noisettes



Penne complètes



Thym

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Noisettes (g) 8 19 22	15	30	45	60	75	100
Penne complètes (g) 1	90	180	270	360	450	540
Potiron (g) 23	200	400	600	800	1000	1200
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette (brins) 23	5	10	15	20	25	30
Fromage de chèvre (g) 7	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7**) Lait/lactose
8) Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) (autres) noix et
23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse,
bol profond avec mixeur
plongeant ou blender

Valeurs nutritionnelles 593 kcal | 18 g protéines | 67 g glucides | 26 g lipides dont 6 g saturés | 9 g fibres



1 Pour les penne, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle. Écrasez l'ail ou émincez-le finement et hachez les noisettes.



2 Faites cuire les penne dans la casserole 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.

3 Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'ail 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le potiron, le thym et 50 ml d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 5 à 8 minutes à feu moyen-vif.



4 Entre-temps, hachez la ciboulette ou émincez-la finement. Dans un bol profond ou un blender, mélangez le potiron avec la moitié de la ciboulette, le fromage de chèvre et les noisettes, puis réduisez l'ensemble pour obtenir une crème homogène. Ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson ainsi que du poivre et du sel.

5 Servez les pâtes et la crème de potiron sur les assiettes, puis garnissez du reste de chèvre, de noisettes et de ciboulette.



Conseil ! S'il vous reste des pâtes, sachez qu'elles sont tout aussi délicieuses froides. Emportez-les au travail, par exemple !