



Spaghetti complets aux tomates cerises et au gruyère

Avec du piment rouge de Turquie, de la menthe et des graines de courge



SYNERA TINTO

À la fois plein et doux, ce vin catalan est un assemblage de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il révèle des arômes de fruits rouges et noirs et de subtiles notes fumées et vanillées dues à son bref vieillissement en fûts de chêne.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge de Turquie ✨



Tomates cerises rouges ✨



Spaghetti complets



Graines de courge



Origan séché



Citron



Menthe fraîche ✨



Gruyère râpé ✨

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Le piment rouge de Turquie ressemble beaucoup au poivron pointu, en plus petit et en plus fort. Doux, le gruyère suisse n'envahit pas ce plat de pâtes garni de tomates douces cuites au four, de menthe et de graines de courge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de spaghetti complets aux tomates cerises et au gruyère : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les spaghetti complets. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Épépinez le piment de Turquie et taillez-le en fines rondelles.



2 RÔTIR LES TOMATES

Disposez les tomates cerises dans le plat à four et arrosez-les avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 à 20 minutes.



3 CUIRE À L'EAU ET GRILLER

Pendant ce temps, faites cuire les spaghetti 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez les graines de courge à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez hors de la poêle.



4 CUIRE LE PIMENT

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez le piment de Turquie et l'origan, puis poursuivez la cuisson 4 minutes à feu moyen-doux.



5 MÉLANGER LES SPAGHETTI

Pendant ce temps, pressez le jus du citron et taillez les feuilles de menthe en lanières. Ajoutez ensuite au wok les spaghetti, la moitié du gruyère, 1 cs de jus de citron par personne et de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez, puis remuez bien.



6 SERVIR

Servez les spaghetti sur les assiettes et disposez les tomates cerises par-dessus. Arrosez le plat avec l'eau du plat à four et garnissez avec les graines de courge, la menthe et le reste de gruyère.

★CONSEIL : Pour épépiner le piment de Turquie facilement, coupez-en l'extrémité puis frottez-le entre vos mains avant de rincer l'intérieur à l'eau.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Piment rouge de Turquie (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Spaghetti complets (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Gruyère râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2904 / 694	428 / 102
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	8,2	1,2
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	13,4	2,0
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs) 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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 08 | 2018