



Linguine et tomates-cerises au four

Avec du Grana Padano et des graines de courge



GRAINES DE COURGE

Les graines de courge séchées sont non seulement un encas nutritif, mais elles sont aussi délicieuses comme garniture. Dans une salade ou sur des pâtes elles apportent un peu de croquant au plat.



Gousse d'ail



Piment rouge de Turquie ✨



Tomates cerises rouges ✨



Linguine



Graines de courge



Origan séché



Grana Padano râpé ✨



Roquette ✨

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Calorie-focus

Les linguine sont des pâtes plus longues et plus épaisses que les spaghetti. Autrefois, on racontait que pour savoir si les pâtes étaient al dente, c'est-à-dire fondantes et moelleuses à l'extérieur et fermes à cœur : il fallait en sortir une de la casserole, la jeter sur un mur et si elle restait collée à la paroi, c'est qu'elle était cuite comme il faut. Que nenni ! Goûtez les tout simplement, cela vous épargnera la corvée de ménage.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **linguine et tomates-cerises au four** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les linguine. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment turc** et coupez-le en rondelles.



2 ENFOURNER LES TOMATES

Disposez les **tomates-cerises** sur le plat à four, arrosez avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 13 à 15 minutes.



3 CUIRE LES LINGUINE

Pendant ce temps, faites cuire les **linguine** 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



4 GRILLER LES GRAINES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **graines de courge** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



5 MÉLANGER LES LINGUINE

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen-doux dans wok ou la sauteuse. Faites-y revenir l'**ail**, le **piment de Turquie** et l'**origan** 6 à 8 minutes. Ajoutez les **linguine**, la moitié du **Grana Padano** et 2 cs d'eau de cuisson des **pâtes** par personne, puis mélangez bien. Salez et poivrez, puis réchauffez 1 à 2 minutes.



6 SERVIR

Disposez la **roquette** sur les assiettes et versez les **linguine** dessus. Disposez les **tomates cerises** sur les **pâtes**, garnissez avec les **graines de courge** et le reste de **Grana Padano**, puis versez-y un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez ★.

★ **CONSEIL** : Ajoutez aux pâtes le vinaigre balsamique et l'huile d'olive qui restent dans le plat à four : c'est délicieux !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Piment rouge de Turquie (pc) *	1	2	3	4	5	6
Tomates-cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Linguine (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
Grana Padano, râpé (g) 3) 7) *	40	75	100	125	150	175
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2515 / 601	712 / 170
Lipides total (g)	23	7
Dont saturés (g)	5,5	1,6
Glucides (g)	74	21
Dont sucres (g)	12,3	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	6
Sel (g)	0,2	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

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 70 g de linguine et à 25 g de Grana Padano par personne. Le plat compte alors 582 kcal : 26 g de lipides, 68 g de glucides, 7 g de fibres, 22 g de protéines et 0,5 g de sel.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !