



# Spaghetti aglio e olio au fenouil

Avec du grana padano, du basilic et des pignons de pin



## ESPIGA BRANCO

Frais et rond, l'Espiga développe des notes qui ne sont pas sans rappeler celles du fenouil et des herbes vertes. C'est donc tout naturellement que nous choisissons de le proposer pour accompagner ce plat.



Fenouil ✨



Basilic frais ✨



Grana padano râpé ✨



Gousse d'ail



Tomates cerises



Pignons de pin



Spaghetti complets al Bronzo



Échalote



Origan

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les pâtes aglio e olio sont un classique de la cuisine italienne. Il s'agit à l'origine d'une simple entrée agrémentée uniquement d'ail, d'huile d'olive et de basilic. Cette semaine, vous allez y ajouter des légumes, du grana padano plein de saveur et des pignons de pin.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de **spaghetti aglio e olio au fenouil** : c'est parti !



### 1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les **spaghetti**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez ou écrasez la moitié de l'**ail** et taillez l'autre moitié en fines tranches.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Disposez le **fenouil**, les **tomates cerises** et l'**ail** en tranches dans le plat à four, puis arrosez du vinaigre balsamique noir et de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, mélangez bien, puis enfournez 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés.



### 3 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu vif et grillez les **pignons de pin** à sec. Ensuite, réservez.



### 4 CISELER LE BASILIC

Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 minutes à couvert, puis égouttez. Émincez l'**échalote** et ciselez le **basilic**.



### 5 ASSAISONNER

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'**échalote** et le reste d'**ail** 3 minutes à feu doux. Ajoutez l'**origan** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ensuite les **spaghetti** et la moitié du **grana padano**, poursuivez la cuisson 1 minute, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Retirez la poêle du feu et ajoutez les légumes cuits au four ainsi que l'huile d'olive vierge extra et la moitié du **basilic**. Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec les **pignons de pin** ainsi que le reste de **basilic** et de **grana padano**.

### ★ CONSEIL

Si vous préférez que le fenouil soit moins croquant, commencez par le faire cuire au four 5 minutes, puis ajoutez les tomates, l'ail et le vinaigre balsamique, et poursuivez la cuisson 15 minutes.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Pignons de pin (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti complets al Bronzo (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
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* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 / 864	464 / 111
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	4,3	0,6
Glucides (g)	110	14
Dont sucres (g)	20,1	2,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,9	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Autres noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 18 | 2017

