



Fettuccine aux chipolatas

Avec une sauce tomate piquante, du poivron, de la harissa et du basilic



EN SAVOIR PLUS
• HARISSA •
SUR LE BLOG

Total : 35-40 min. Sans lactose

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Ces pâtes avec une sauce à base de tomates fraîches sont assaisonnées avec de la harissa piquante. Si vous aimez manger épicé, n'hésitez pas à en ajouter davantage. Et pour une saveur intensément douce, vous allez griller le poivron au four jusqu'à ce qu'il noircisse.



HARISSA

Originnaire de Tunisie, la harissa est utilisée dans tout le Moyen-Orient pour relever les plats. Utilisez-la avec parcimonie !



Poivron jaune *



Poivron rouge *



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomate prune *



Basilic frais *



Chipolata de bœuf *



Fettuccine



Purée de tomates



Harissa *



Origan séché

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle avec couvercle, poêle et casserole avec couvercle.

Recette de **fettuccine aux chipolatas** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Coupez le **poivron jaune et rouge** en lamelles. Émincez ou écrasez l'**ail** et émincez l'**oignon rouge**. Coupez la **tomate prune** en petits morceaux. Ciselez les **feuilles de basilic** en fines lanières.



2 CUIRE LES SAUCISSES

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la poêle avec couvercle et faites-y dorer les **chipolatas** sur tous les côtés 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y cuire le **poivron jaune et rouge** 7 à 9 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



3 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la casserole. Faites cuire les **fettuccine** 11 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, ajoutez l'**oignon rouge** et l'**ail** à la poêle contenant la graisse de cuisson des **chipolatas** et faites revenir 2 minutes. Baissez le feu, ajoutez la **purée de tomates**, les dés de **tomate prune**, la **harissa** (attention : ça pique !), l'**origan**, le vinaigre de vin rouge et le sucre, puis laissez mijoter 10 minutes à couvert. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER LES PÂTES

Pendant ce temps, coupez les **chipolatas** en morceaux de 1 cm et ajoutez-les à la sauce avec les **fettuccine** et la moitié du **poivron jaune et rouge**. Remuez bien. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



6 SERVIR

Servez le plat de **pâtes** sur les assiettes, puis garnissez avec le **basilic** et le reste de **poivron**.

★**CONSEIL** : Vous pouvez également rôtir le poivron. Préchauffez le four à 220 degrés et disposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 25 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson. Sortez ensuite le poivron du four, disposez-le dans un bol et recouvrez de film alimentaire. Laissez refroidir un peu et retirez délicatement la peau. Attention : le poivron peut libérer de la vapeur chaude !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	2	4	6	8	10	12
Basilic frais (feuilles) 23 *	6	12	18	24	30	36
Chipolata de bœuf (55 g) *	2	4	6	8	10	12
Fettuccine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Purée de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Harissa (cc) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même*						
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Vinaigre de vin rouge* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3423 / 818	380 / 91
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	9,3	1,0
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	24,0	2,7
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	46	5
Sel (g)	1,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

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