



# Linguine au beurre aux anchois

Avec des amandes salées, du persil plat frais et de l'estragon



## ANCHOIS

Ces petits poissons de Fish Tales sont pêchés de manière durable dans les eaux argentines par Mariano, la première pêcherie d'anchois certifiée MSC au monde !



Anchois ✨



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Linguine



Persil plat frais ✨



Estragon frais ✨



Amandes grillées et salées entières

 Total : 30-35 min.

 Très facile

 Consommer dans les 5 jours

Invitez l'Italie dans votre assiette avec ce savoureux plat de pâtes ! Le secret des pasta di mamma ? Des ingrédients simples et naturels comme l'anchois qui, malgré sa petite taille, fait toute la différence. Il obtient sa saveur si spéciale par la longue conservation dans de l'huile d'olive et du sel.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et sauteuse.

Recette de **linguine au beurre aux anchois** : c'est parti !



### 1 COUPER LES TOMATES

Pour les linguine, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Égouttez les **anchois** et coupez-les finement ★. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et coupez les **tomates cerises** en deux.



### 2 CUIRE LES LINGUINE

Ajoutez les **linguine** à la casserole et faites-les cuire 12 à 13 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la sauteuse et faites revenir l'**ail** et les **anchois** 5 minutes à feu moyen. Puis à feu sur vif, ajoutez les **tomates cerises** et le sucre et remuez bien. Salez et poivrez ★★. Faites cuire les **tomates** 3 minutes. Baissez le feu sur moyen et poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Remuez de temps en temps.



### 4 HACHER LES AMANDES ET LES HERBES

Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**, l'**estragon** ★★★ et les **amandes**.



### 5 MÉLANGER LES PÂTES

Ajoutez les **linguine** ainsi que la moitié du **persil** et de l'**estragon** à la sauteuse contenant la **sauce tomate** et remuez bien. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et parsemez des **amandes** ainsi que du reste de **persil** et d'**estragon**.

★★★**CONSEIL** : Si vous raffolez du petit goût salé des anchois, conservez l'huile et arrosez-en les pâtes à l'étape 6.

★★**CONSEIL** : Le sel déshydrate. Le fait de saler les tomates dès la cuisson leur permet de ramollir plus vite.

★★★**CONSEIL** : L'estragon a un goût d'anis plutôt prononcé. Si cela ne vous plaît pas, utilisez uniquement les feuilles : les branches sont souvent plus fortes.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Anchois (boîte 4) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g) *	300	625	875	1250	1500	1750
Linguine (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Estragon frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Amandes grillées et salées entières (g) 5) 8) 22) 25)	30	60	90	120	150	180

\*À ajouter vous-même

Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3314 / 792	507 / 121
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	13,9	2,1
Glucides (g)	83	13
Dont sucres (g)	7,0	1,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,8	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 5) Cacahuètes 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 22)  
 (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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