



Fettuccine crémeuses au brocoli

Avec du chèvre, des noix et des tomates séchées



NOIX

Les grecs appelaient ces noix "karyon", "tête", en raison de leur étrange ressemblance avec... un cerveau.



Brocolis ✨



Échalote



Gousse d'ail



Tomates séchées ✨



Noix



Fettuccine



Origan séché



Crème de cuisson ✨



Chèvre affiné râpé ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les fettuccine ressemblent beaucoup aux tagliatelles et ce sont des pâtes idéales pour ce plat crémeux car elles s'imprègnent très bien de la sauce. Pour préparer cette recette encore plus vite, vous pouvez faire cuire le brocoli avec les pâtes directement. Le fromage de chèvre et les tomates séchées apportent un avant goût d'été dans votre assiette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **fettuccine crémeuses au brocoli** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon.
- Pour les brocolis et les fettuccine, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux.
- Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



3 PRÉPARER LA SAUCE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et l'**origan** 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon et la **crème**, puis portez à ébullition.
- Ajoutez les **fettuccine**, les **brocolis** et la moitié du **chèvre** ★★, puis faites chauffer 1 minute de plus.
- Incorporez les **tomates séchées**, puis salez et poivrez.



2 CUIRE LES FETTUCCINE

- Détaillez les **tomates séchées**.
- Concassez les **noix** ★.
- Dans la casserole, faites cuire les **fettuccine** 10 à 12 minutes à couvert.
- Ajoutez les **brocolis** après 5 à 7 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 SERVIR

- Servez les **pâtes** sur les assiettes.
- Garnissez avec le reste de **chèvre** et les **noix**.

★ **CONSEIL** : Dans cette recette, les noix ne sont pas cuites. Vous pouvez les faire griller dans une poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates séchées (g) *	35	60	90	120	155	180
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Fettuccine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (cs) 7)	2	4	6	8	10	12
Chèvre affiné râpé (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	482 / 115
Lipides (g)	38	5
Dont saturés (g)	13,4	1,9
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	14,0	2,0
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

★★ **CONSEIL** : Si vos enfants n'aiment pas le chèvre, servez-le à table plutôt que de l'incorporer à la sauce.

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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 20 | 2018

