



Linguine au brocoli et au fromage de chèvre

Garnies de noix et de tomates séchées



Brocoli ✨



Échalote



Gousse d'ail



Tomates séchées ✨



Noix



Linguine



Origan séché



Crème liquide ✨



Fromage de chèvre affiné râpé ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Végé

 À consommer dans les 5 jours

Linguine est la variante épaisse des spaghetti. Pour vous économiser du temps et de la vaisselle, le brocoli est cuit en même temps que les pâtes. Une recette express, donc, mais sans compromis en termes de saveurs grâce au fromage de chèvre affiné et aux tomates séchées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **linguine au brocoli et au fromage de chèvre** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon pour l'étape 3.
- Pour le brocoli et les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Taillez les bouquets de **brocoli** 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 **linguine**, le **brocoli** et la moitié du **chèvre**, puis faites chauffer 1 minute de plus.
- Incorporez les **tomates séchées**, puis salez et poivrez.



2 CUIRE LES LINGUINE

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



4 SERVIR

- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses.
- Garnissez avec le reste de **chèvre** et les **noix**.

★ **CONSEIL** : Si vous le souhaitez, vous pouvez faire dorer les noix dans une poêle sans gras à feu vif.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocoli (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
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (cs) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre affiné râpé (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
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					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3314 / 792	638 / 153
Lipides (g)	39	8
Dont saturés (g)	14,1	2,7
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	10,1	1,9
Fibres (g)	13	3
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja 22) Fruits à coque 25) Sésame

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

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

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).