



WINE BOX

Lavila blanc

Ce blanc très frais produit à partir du cépage colombard s'accorde merveilleusement avec la fraîcheur et les arômes du thym citron.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 03
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Casarecce complètes au saumon fumé à chaud et au thym citron

Avec une variété de courgette unique

Voici un plat de pâtes rapide et sain qui allie la saveur du saumon fumé à chaud, le parfum du thym citron et le piquant de la roquette. Si ce dernier ne vous plaît pas, ajoutez toute la roquette au wok ou à la sauteuse : le fait de la réchauffer en atténuera nettement le goût.

conserver au réfrigérateur



25-30 min



très simple



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants



sans lactose



Thym citron frais



Roquette



Lardons de saumon fumé



Oignon rouge



Casarecce complètes



Courgette blanche

Ingédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Casarecce complètes (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette blanche (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thym citron frais (branches) 23)	3	6	9	12	15	18
Roquette (g) 23)	40	60	80	120	140	160
Lardons de saumon fumé (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Huile d'olive (cs)*	1	1	1½	1½	2	2
Huile d'olive vierge extra (g)*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	2653 / 622	18	3,5	72	13	10	36	2,3
Portion **	429 / 100	3	0,6	12	2,1	2	6	0,4

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 Dans la casserole avec couvercle, portez 500 ml d'eau à ébullition et faites cuire les casarecce à couvert 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



2 Émincez l'oignon rouge et taillez la courgette en demi-rondelles. Détachez les feuilles de thym citron et déchiquetez la roquette.



3 Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'oignon rouge 2 minutes à feu doux. Ajoutez la courgette et le thym citron, portez le feu à moyen-doux et remuez pendant 5 minutes. Salez et poivrez.



4 Ajoutez les casarecce et la majeure partie des lardons de saumon fumé à la courgette et réchauffez 1 minute. Ensuite, incorporez la majeure partie de la roquette avant de saler et poivrer.

5 Servez le plat sur les assiettes. Garnissez du reste de lardons de saumon et de roquette. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si le goût vous en dit.