



Spaghetti à l'ail et à la sauge

Avec courge butternut et lardons



SYNERA TINTO

Ce rouge vieilli en fût de bois offre un beau contrepied aux saveurs de l'ail, de la sauge et de la courge rôtie, toutes très prononcées.



Sauge *



Lardons maigres *



Courge butternut



Gousse d'ail



Pignons de pin



Citron



Spaghetti complets

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Pendant que la courge cuit au four, vous avez tout le temps de préparer une huile parfumée à la sauge fraîche et à l'ail rôti qui servira à assaisonner les spaghetti. Et pour des saveurs encore plus intenses, les pignons de pin sont également grillés au four.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, bol, casserole avec couvercle et poêle.

Recette de spaghetti à l'ail, à l'huile parfumée et aux lardons : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés. Pour les **spaghetti**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Coupez la **courge** en deux et épépinez-la à l'aide d'une cuillère.



2 CUIRE LA COURGE

Taillez la **courge** (avec la peau) en quartiers de 1 cm, disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis salez et poivrez. Enfourez pendant 25 à 30 minutes. À mi-cuisson, ajoutez la **gousse d'ail** entière. Parsemez la **courge** de **pignons de pin** lors des 5 dernières minutes.



3 PRÉPARER L'HUILE À LA SAUGE

Pressez le **citron**. Détachez les **feuilles de sauge** des tiges et ciselez-les. Dans un bol, mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne, la **sauge** et l'huile d'olive vierge extra. Réservez.



4 CUIRE LES SPAGHETTI

Dans la casserole, faites cuire les **spaghetti** 9 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



5 CUIRE LES LARDONS

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif, faites-y saisir les **lardons maigres** 2 minutes, puis baissez le feu et remuez 4 minutes de plus. Réservez.



6 SERVIR

Lorsque la **courge** est presque cuite, retirez l'**ail** du four et écrasez-le, puis mélangez-le à l'huile à la sauge. Servez les **spaghetti** sur les assiettes. Accompagnez-les de la **courge** rôtie. Versez l'huile à l'**ail** et à la sauge sur les **pâtes** et ajoutez éventuellement le reste de **jus de citron**. Garnissez avec les **lardons** rissolés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ail est d'abord cuit au four pour en adoucir le goût. Autre avantage : son odeur est elle aussi atténuée.

★ CONSEIL

S'il vous reste de la courge, vous pouvez la conserver longtemps, mais une autre possibilité consiste à la rôtir entièrement, puis à l'intégrer dans une salade pour le repas de midi.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courge butternut (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pignons de pin (g) ¹⁹⁾	10	20	30	40	50	60
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauge (feuilles) ²³⁾ *	2	4	6	8	10	12
Spaghetti complets (g) ¹⁾	50	100	150	200	250	300
Lardons maigres (g) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2301 / 550	422 / 101
Lipides (g)	31	6
Dont saturés (g)	9,7	1,8
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	7,9	1,4
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	7	1
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes

22) noix et 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 13 | 2017

