



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be



WINE BOX

Sedosa tinto

Ce plat de pâtes méditerranéen s'accompagne d'un vin qui goûte le soleil. Savourez-le avec un tempranillo provenant du cœur de l'Espagne !



SEMAINE 42
2016

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

Spaghetti au jambon serrano et aux lamelles de courgette

Des pâtes italiennes au jambon espagnol

Évadez-vous un instant sur les côtes espagnoles en préparant cette recette. Le jambon serrano espagnol salé se marie délicieusement aux tomates douces et à l'origan frais. La mini-tomate en grappe est également appelée « tomate roma ».



30 à 35 min



facile



à manger dans les 5 jours



plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Origan



Jambon serrano



Fromage vieux



Mini-tomates en grappe



Spaghetti complets



Échalote



Courgette

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mini-tomates en grappe (g)	125	250	375	500	625	750
Spaghetti complets (g) 1	90	180	270	360	450	540
Échalote	1	2	2	3	3	4
Courgette	¼	½	¾	1	1¼	1½
Origan (brins)	1	2	3	4	5	6
Jambon serrano (g)	40	80	120	160	200	240
Fromage vieux (g) 7	25	50	75	100	125	150
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	2	3	3	3
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7**) Lait/lactose

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four avec papier de cuisson, épluche-légumes ou râpe à fromage, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 729 kcal | 31 g protéines | 73 g glucides | 32 g lipides dont 10 g saturés | 10 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 °C. Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les spaghetti.

2 Mettez les mini-tomates, sur leur grappe, dans un plat à four avec papier de cuisson et aspergez de vinaigre balsamique noir et de la moitié de l'huile d'olive. Assaisonnez de poivre et de sel et faites cuire les mini-tomates en grappe au four pendant 15 minutes.

3 Faites cuire les spaghetti à couvert pendant 9 à 10 minutes dans une casserole avec couvercle, puis égouttez.

4 Entre-temps, émincez l'échalote. Coupez la courgette en longues lamelles fines à l'aide d'un épluche-légumes ou d'une râpe à fromage. Enlevez les feuilles d'origan de leur brin et hachez-les finement. Entre-temps, coupez ou déchirez le jambon serrano en petits morceaux.

5 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faites revenir l'échalote pendant 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la courgette et l'origan, puis faites cuire pendant 6 minutes à feu moyen-vif.

6 Ajoutez les spaghetti et la moitié du fromage vieux au wok ou à la sauteuse. Faites cuire pendant 1 minute à feu vif et assaisonnez de poivre et de sel.

7 Retirez la sauteuse du feu et ajoutez-y la moitié de l'huile d'olive vierge extra et la majeure partie du jambon serrano.

8 Servez le plat sur les assiettes. Garnissez du reste de jambon serrano et de fromage vieux. Aspergez du reste de l'huile d'olive vierge extra selon le goût et servez avec les mini-tomates en grappe.

Conseil ! Vous aimez l'ail ? Dans ce cas, émincez ou écrasez 1 gousse par personne et faites-la revenir avec l'échalote.

