



WINE BOX

Masan rosé
Pour cette recette, nous avons opté pour un rosé à la fois puissant et charpenté. Il s'accorde très bien avec le thon et la sauce tomate.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2016



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

Spaghetti au thon, sauce tomate et salade fraîche

Un mélange succulent accompagné de graines de tournesol croquantes

Voici un délicieux plat de spaghetti chauds servis avec une sauce tomate que vous allez assaisonner d'épices italiennes. Et pour une touche plus originale, ajoutez du thon. Vous allez faire réduire le vinaigre balsamique noir pour que son acidité s'évapore. Servez ce spaghetti avec une salade fraîche.



20-25 min



très simple



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants

conservé au réfrigérateur



Concombre



Mâche



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Thon



Graines de tournesol



Spaghetti intégraux



Paprika en poudre



Origan



Concentré de tomate

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Tomate	2	4	6	8	10	12
Thon (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Graines de tournesol (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Spaghetti intégraux (g)	90	180	270	360	450	540
Paprika en poudre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche (g) 23)	40	80	120	160	200	240
Beurre (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

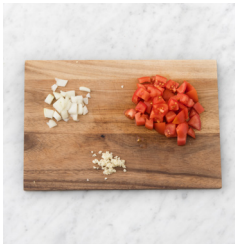
Allergènes

1) Gluten 4) Poisson
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et 23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle, éplucheur ou
râpe à fromage, saladier

Valeurs nutritionnelles 702 kcal | 36 g protéines | 74 g glucides | 27 g lipides dont 7 g saturés | 11 g fibres



1 Pour les spaghetti, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

2 Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Coupez les tomates en morceaux. Égouttez le thon et conservez l'huile séparément.

3 Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu vif et grillez-y les graines de tournesol sans matière grasse. Réservez.

4 Faites cuire les spaghetti à couvert pendant 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

5 Faites chauffer le beurre dans le wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le paprika en poudre et l'origan lors des 30 dernières secondes.

6 Ajoutez ensuite le concentré de tomate, la tomate et 1 cs de vinaigre balsamique noir par personne, puis faites cuire 1 minute à feu vif. Salez et poivrez, puis laissez mijoter à couvert pendant 5 minutes. Ajoutez le thon au dernier moment.

7 Entre-temps, coupez le concombre en fines lamelles à l'aide de l'éplucheur ou de la râpe à fromage, puis réservez-le dans un saladier. Ajoutez la moitié de la mâche. Assaisonnez avec l'huile du thon, ½ cc de vinaigre balsamique noir par personne, du sel et du poivre, puis garnissez des graines de tournesol grillées.

8 Ajoutez les spaghetti et le reste de mâche à la sauce, puis réchauffez 1 minute en remuant. Servez le plat sur les assiettes. Versez éventuellement le reste d'huile d'olive du thon et accompagnez de la salade.

