



**HELLO
FRESH**

Aubergine cacciatore & spaghetti au blé complet

sauce au poivron grillé, olives et basilic

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-LU/recipes/aubergine-cacciatore-spaghetti-au-ble-complet-531>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Utensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti complets (g)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices siciliennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tapenade de tomate (g)	40	80	120	160	200	240
Sauce au poivron grillé (g)	40	80	120	160	200	240
Basilic frais (g)	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge pointu (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olives de Kalamata (g)	15	30	50	70	80	100
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (pièce(s))	¼	½	¾	1		
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1		
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4		
Sucre (cc)	1	2	3	4		
Poivre et sel (à votre goût)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Énergie (kj)	2884 kj
Énergie (kcal)	689 kcal
Graisses	25.2 g
dont saturés	3 g
Glucides	88 g
dont sucres	23.3 g
Fibres	16 g
Protéines	18.1 g
Sel	2.9 g

Allergens

Anhydride sulfureux et sulfites, Gluten, Soja, Céleri, Blé, Moutarde, Œuf, Peut contenir des traces d'allergènes

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Préparer

- Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole et émiettez-y le bouillon cube (voir tableau des ingrédients).
- Faites-y cuire les spaghetti 10 à 12 minutes.
- Prélevez-en 100 ml de liquide de cuisson par personne, puis égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, coupez l'aubergine et le poivron pointu en dés. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.



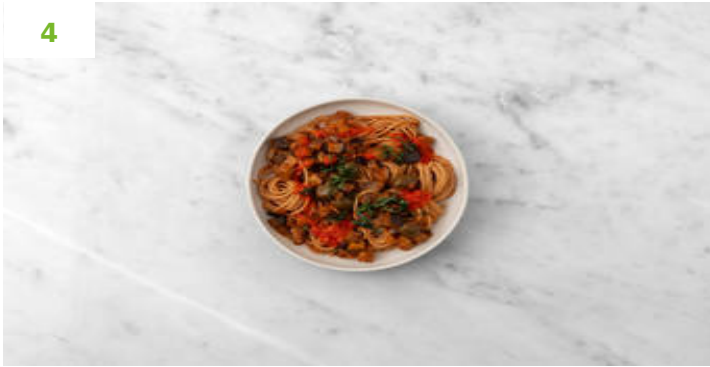
Préparer la sauce

- Déglacez les légumes avec le vinaigre balsamique, puis ajoutez-y la passata, la tapenade de tomate, les olives et le sucre.
- Versez-y la moitié du liquide de cuisson réservé, puis couvrez et laissez mijoter 7 à 10 minutes. Baissez le feu si nécessaire.
- Pendant ce temps, ciselez grossièrement le basilic.



Cuire les légumes

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif et cuire l'oignon avec l'aubergine 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit dorée.
- Ajoutez-y les épices siciliennes, le poivron pointu et l'ail. Poursuivez la cuisson 1 minute.



Servir

- Ajoutez les spaghetti à la sauce, puis la moitié du liquide de cuisson restant, ou plus si le tout semble trop sec.
- Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût.
- Servez les spaghetti dans des assiettes creuses.
- Arrosez de sauce au poivron grillé et garnissez du basilic.

Bon appétit !