



# Spaghètti au jambon serrano et à la courgette

Avec des mini-tomates Roma et du fromage vieux



## JAMBON SERRANO

Les basses températures de la montagne facilitent le séchage et l'affinage de ce jambon cru. Il tire d'ailleurs son nom du mot espagnol "Sierra" signifiant montagnard.



Mini-tomates Roma



Spaghetti complets



Échalote



Courgette



Origan frais ✨



Jambon serrano ✨



Fromage vieux en copeaux ✨

Total : 30-35 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Pour ce plat, vous allez utiliser la version mini de la tomate Roma, que l'on appelle aussi tomate prune en raison de sa forme ovale. Ces tomates sont charnues et développent une saveur tout en rondeur encore renforcée par la cuisson au four.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four recouvert de papier sulfurisé, éplucheur ou râpe à fromage, wok ou sauteuse.

Recette de spaghetti au jambon serrano et à la courgette : c'est parti !



### 1 CUIRE LES TOMATES AU FOUR

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les **spaghetti**, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Disposez les **mini-tomates Roma** dans le plat recouvert de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes.



### 2 CUIRE LES SPAGHETTI

Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 9 à 10 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez.



### 3 COUPER LA COURGETTE EN LAMELLES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. À l'aide d'un éplucheur faites des lamelles de **courgette** longues et fines. Détachez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les.



### 4 DÉCOUPER LE JAMBON SERRANO

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **courgette** et l'**origan**, puis poursuivez la cuisson 6 minutes. Pendant ce temps, couper le **jambon serrano** en lanières.



### 5 MÉLANGER LES SPAGHETTI

Ajoutez les **spaghetti** et la moitié du **fromage vieux** au wok ou à la sauteuse contenant la **courgette** et remuez bien. Réchauffez 1 minute à feu vif, puis salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez la moitié de l'huile d'olive vierge extra et la majeure partie du **jambon serrano**.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec le reste de **jambon serrano** et de **fromage vieux**. Arrosez avec le reste d'huile d'olive vierge extra et accompagnez le tout des **mini-tomates Roma** au four.

**CONSEIL :** Si vous aimez l'ail, écrasez ou émincez-en une gousse par personne et faites-le revenir avec l'échalote.

**CONSEIL :** Pour que le papier sulfurisé tienne bien dans le plat à four, vous pouvez d'abord en faire une boule : lorsque vous le déliez, il s'adaptera d'autant plus facilement à la forme du plat.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                      | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mini-tomates Roma (g)                | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Spaghetti complets (g)<br>1) 17) 20) | 90  | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Échalote (pc)                        | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   | 4   |
| Courgette (pc)                       | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1 ¼ | 1 ½ |
| Origan (brins) 23) *                 | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Jambon serrano (g) *                 | 40  | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Fromage vieux en copeaux (g) 7) *    | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |

À ajouter vous-même

|                                 |               |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|
| Vinaigre balsamique noir (cc)   | 1             | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 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 |   |   |   |   |   |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3297 / 788  | 557 / 133  |
| Lipides total (g)       | 38          | 6          |
| Dont saturés (g)        | 10,9        | 1,8        |
| Glucides (g)            | 73          | 12         |
| Dont sucres (g)         | 13,5        | 2,3        |
| Fibres (g)              | 8           | 1          |
| Protéines (g)           | 33          | 6          |
| Sel (g)                 | 3,0         | 0,5        |

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !