

PÂTES ITALIENNES AU SENSATIONAL FILET MEDITERRANÉEN ET AUBERGINES

INGRÉDIENTS

2 paquets de Sensational filet méditerranéen Garden Gourmet
1 gousse d'ail, écrasée
bon origan séché
1 aubergine
2 càs d'huile d'olive pour la friture
2 gousses d'ail
400 g de tomates concassées
1 càc de sucre
400 g de spaghettis de blé entier
2 càs de câpres
1 bouquet de basilic frais
2 càc d'origan séché

 4 PORTIONS

 30 MIN

 FACILE

Ce plat est également connu sous le nom de Spaghetti alla Norma et est basé sur une recette classique de la côte orientale de la Sicile... Nous aimons la riche sauce tomate à l'huile d'olive, à l'ail et aux câpres et mélangée à des aubergines sautées. Nous espérons que tu seras transporté en Sicile à chaque bouchée !

PRÉPARATION

1. Préparer les légumes

Couper l'aubergine en dés et la faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle brunisse. Ajouter l'ail, faire revenir encore une minute avant d'ajouter les tomates hachées, l'origan, le sucre et les câpres. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 10 minutes, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Assaisonner selon l'envie.

2. Cuire les pâtes

Cuire les pâtes selon les instructions.

3. Cuire les morceaux de Sensational filet méditerranéen

Faire cuire les morceaux de Sensational filet méditerranéen jusqu'à ce qu'ils soient dorés selon les instructions de l'emballage, en ajoutant l'ail et les herbes 1 minute avant la fin du temps de cuisson. Égoutte l'eau des pâtes, mais récupère une tasse pour une utilisation ultérieure.

4. Dresser et déguster !

Verser la sauce avec les morceaux de Sensational filet méditerranéen sur les pâtes en terminant par le basilic. Ajoute un peu de fromage râpé vegan si tu en as !

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**