



Casarecce au poulet haché et aux épinards

Servies avec une sauce à la crème et tomates cerises



Oignon



Gousse d'ail



Tomates-cerises *



Casarecce



Poulet haché épicé à l'italienne *



Paprika en poudre



Crème liquide *



Épinards *

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 À consommer dans les 3 jours

Cette recette crémeuse de casarecce aux épinards est rapide à préparer. Originaires du Sud de l'Italie, les casarecce sont une variété de pâtes légèrement recourbées. Grâce à leur forme, la sauce s'y accroche facilement pour que chaque bouchée soit une explosion de saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES: Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.
Recette de **casarecce au poulet haché et aux épinards** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et l'**ail**.
- Coupez les **tomates-cerises** en deux.
- Faites cuire les **casarecce** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3 AJOUTER LES ÉPINARDS

- Déchirez les **épinards**, éventuellement en plusieurs fois, au-dessus de la casserole, puis remuez jusqu'à ce que les feuilles réduisent.
- Salez et poivrez.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse.
- Faites cuire le **poulet haché** 5 minutes à feu moyen-vif en le détachant.
- Ajoutez l'**oignon** et l'**ail** à mi-cuisson.
- Ajoutez les **tomates-cerises**, le **paprika** et la **crème**, puis réchauffez 2 minutes.



4 SERVIR

- Servez les **casarecce** et versez la **sauce** par dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Tomates-cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Casarecce (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché épice à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3098 / 741	587 / 141
Lipides (g)	29	6
Dont saturés (g)	10,6	2,0
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	13,6	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait (lactose)

Peut contenir des traces de : 17) (Euf 23) Céleri

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).