



Casarecce, poulet haché et sauce à la crème

avec des épinards et des tomates cerises



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Casarecce



Haché de poulet épicé à l'italienne ✨



Paprika



Crème de cuisson ✨



Épinards ✨

Total pour 2 personnes :  Family

20 min.

 Très facile

 Consommer dans les 3 jours

Notre boucher s'est chargé d'assaisonner le poulet haché avec des épices italiennes pour que vous puissiez servir ce plat crémeux aux épinards encore plus vite. Les casarecce, les pâtes que vous préparez aujourd'hui, sont originaires de Sicile. La sauce attache bien grâce à la forme des pâtes. Résultat : une profusion de saveurs à chaque bouchée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **casarecce**, **poulet haché** et **sauce à la crème** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

- Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.



3 CUIRE À LA POÊLE

- Ajoutez les **tomates cerises**, le **paprika** et la **crème**, puis réchauffez 2 minutes.
- Déchirez les **épinards** au-dessus de la sauteuse, puis remuez jusqu'à ce que les feuilles aient réduit. Salez et poivrez.



2 CUIRE LES PÂTES

- Faites cuire les **casarecce** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse.
- Faites cuire le **poulet haché** 5 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant.
- Ajoutez l'**oignon** et l'**ail** à mi-cuisson.



4 SERVIR

- Servez les **casarecce** et la **sauce** sur les assiettes.

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	5
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Casarecce (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Hachis de poulet épice à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (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	Au 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) (Eufs 20) Soja

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

