



Farfalle au poulet haché et sauce à la crème

accompagnées d'aubergine et de champignons

35 min. • À consommer dans les 5 jours



Aubergine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons



Persilrais



Citron jaune



Farfalle



Thym séché



Poulet haché aux épices italiennes



Crème liquide

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, mixeur plongeant, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine* (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon rouge (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Persil frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Citron jaune (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Farfalle (g) 1) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Thym séché (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poulet haché aux épices italiennes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Crème liquide (ml) 7) | 75 | 150 | 200 | 250 | 350 | 400 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| Huile d'olive (cs) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3253 / 778 | 556 / 133 |
| Lipides total (g) | 34 | 6 |
| Dont saturés (g) | 14,1 | 2,4 |
| Glucides (g) | 78 | 13 |
| Dont sucres (g) | 13,3 | 2,3 |
| Fibres (g) | 9 | 2 |
| Protéines (g) | 37 | 6 |
| Sel (g) | 0,4 | 0,1 |

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose



1. Cuire l'aubergine

Pour l'**aubergine**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne et un peu de sel dans la casserole. Pour la **farfalle**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans l'autre casserole. Coupez l'**aubergine** en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-rondelles. Faites-la cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez, mixez l'**aubergine** à l'aide du mixeur plongeant, puis salez et poivrez (voir CONSEIL).



4. Faire sauter

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **thym séché**, l'**ail** et l'**oignon rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **poulet haché** et les **champignons**, puis faites cuire 2 à 3 minutes en détachant le **poulet haché**. Ajoutez ensuite l'**aubergine** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en remuant.



2. Couper

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez les **champignons** en tranches et hachez le **persil**. Coupez le **citron** en quartiers.

CONSEIL : Si vous n'avez pas de mixeur plongeant, saupoudrez les rondelles d'aubergine d'une bonne quantité de sel, laissez absorber pendant au moins 20 minutes, puis essuyez le sel soigneusement. Avec suffisamment d'huile, faites cuire l'aubergine 15 à 20 minutes dans une poêle à feu moyen-doux ou au four à 200 degrés.



5. Assaisonner

Ajoutez la **crème** et remuez bien, puis assaisonnez la sauce avec suffisamment de poivre et de sel. Incorporez la **farfalle** à la sauce aux légumes dans le wok ou la sauteuse.



3. Cuire la farfalle

Faites ensuite cuire la **farfalle** 10 à 12 minutes à couvert dans l'autre casserole. Puis égouttez-les.



6. Servir

Servez la **farfalle** dans les assiettes. Garnissez de **persil** et accompagnez le tout d'un quartier de **citron**.

Bon appétit !

Contact

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