



Farfalle au poulet haché et sauce à la crème

Avec de l'aubergine et des champignons



AUBERGINE

Fruit ou légume ? Tout comme les tomates, haricots et courgettes, l'aubergine est un fruit car elle est le produit d'une fleur. Elle contient peu de calories et regorge de fibres ainsi que de vitamines et de minéraux.



Aubergine *



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons *



Persil frisé frais *



Citron



Farfalle



Hachis de poulet aux épices italiennes *



Crème liquide



Thym séché



Total : 30-35 min.



Original



Facile



À manger dans les 3 jours

Le nom de ces pâtes fait référence à leur forme car farfalle signifie "papillon" en italien. Pour cette recette, vous allez préparer une délicieuse sauce à base d'aubergine et de crème. Le poulet haché épicé à l'italienne et les champignons à la poêle viennent, quant à eux, relever votre plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, mixeur plongeant et wok ou sauteuse.

Recette de farfalle au poulet haché et sauce à la crème : c'est parti !



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 les **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).



2 DÉCOUPER

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.



3 CUIRE LES FARFALLE

Faites ensuite cuire les **farfalle** 10 à 12 minutes à couvert dans l'autre casserole. Ensuite, égouttez.



4 FAIRE SAUTER

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



5 ASSAISONNER

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



6 SERVIR

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

★**CONSEIL** : Si vous n'avez pas de mixeur plongeant ou que vous avez du temps, 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.

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 frisé frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Hachis de poulet aux épices italiennes (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème liquide (ml) 7)	100	150	200	250	300	350
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3172 / 782	562 / 134
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	14,4	2,5
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	13,8	2,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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