



Pâtes au poulet haché et sauce à la crème

Avec de l'aubergine et des champignons



Aubergine *



Oignon rouge



Gousse d'ail



Champignons *



Persil frisée frais *



Citron *



Pâtes



Thym séché



Poulet haché
aux épices italiennes *



Crème liquide *

Total : **30-35** min.

Facile

Consommer dans
les **5** jours

Pour cette recette, vous allez préparer une délicieuse sauce à base d'aubergine et de crème. Le poulet haché  pic  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 **pâtes 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 pâtes, 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★.



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.



3 CUIRE LES PÂTES

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



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.



5 ASSAISONNER

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



6 SERVIR

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

★**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.

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 (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pâtes (g) 1) 17) 20)	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	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	558 / 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) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

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

