



PÂTES CRÉMEUSES AU POULET HACHÉ

accompagnées de fenouil et d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge *



Fenouil *



Pâtes



Poulet haché
épicé à l'italienne *



Épinards *



Crème fraîche *



Gouda
Mi-Vieux râpé *

Total pour 2 personnes :
25 min.



Rapido



Facile



Famille



À consommer dans
les 3 jours

Ce plat de pâtes vous apporte une belle quantité de légumes, plus en fait que les 250 grammes quotidiens recommandés. Prêt en un tour de main, ce plat crémeux reste frais grâce aux légères notes anisées du fenouil. Nos bouchers ont assaisonné le poulet haché avec des épices italiennes pour vous faciliter la tâche. Le tout est relevé de piment rouge, à doser à votre guise.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de farfalle crémeuses au poulet haché : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les **pâtes**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et l'**ail**.



2 DÉCOUPER LE FENOUIL

Épépinez et émincez le **piment rouge** ★. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et émincez le reste.



3 CUIRE LES PÂTES

Faites cuire les **pâtes** 10 à 12 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez-les. Réservez-les sans couvercle.



4 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le **poulet haché** en l'émiettant : 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez le **fenouil** et 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 minutes à couvert.



5 PRÉPARER LA SAUCE

À feu doux, déchirez les **épinards** au-dessus du wok, éventuellement en plusieurs étapes, et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez la **crème fraîche** et la moitié du **gouda râpé**, puis remuez bien. Ajoutez les **pâtes**, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** et garnissez-les avec le reste du **gouda râpé**.

★ **CONSEIL** : Les pépins sont la partie la plus piquante du piment. Si vous aimez les plats bien relevés, vous pouvez évidemment les laisser.

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	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pâtes (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Poulet haché épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) *	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	12	25	37	50	62	75
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)	3383 / 809	622 / 149
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	15,7	2,9
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	11,1	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

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

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

