



FARFALLE CRÉMEUSES AU POULET HACHÉ

Avec du fenouil, des épinards et du gouda râpé



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge ✱



Fenouil ✱



Farfalle



Poulet haché
épicé à l'italienne ✱



Épinards ✱



Crème fraîche ✱



Gouda
Mi-Vieux râpé ✱



Total : 20-25 min.



Rapido



Facile



Famille



À consommer dans
les 3 jours

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 ÉMINCER L'AIL ET L'OIGNON

Pour les farfalle, 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 FARFALLE

Faites cuire les farfalle 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 farfalle, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute.



6 SERVIR

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

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
Farfalle (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) *	100	200	300	400	500	600
Crème fraîche (cs) 7) *	3	6	9	12	15	18
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	10	25	40	50	65	80
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)	3548 / 848	638 / 153
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	18,3	3,3
Glucides (g)	77	14
Dont sucres (g)	11,6	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Euf 20) Soja

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).

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