



Casarecce, poulet haché et sauce à la crème

Avec des épinards et des tomates cerises



ÉPINARDS

Contrairement à la légende, les épinards ne sont pas très riches en fer. En revanche, ils sont une belle source de fibres et de vitamines.



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges *



Casarecce



Hachis de poulet épicé à l'italienne *



Paprika



Crème de cuisson *



Épinards *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Cette recette crémeuse de casarecce aux épinards est rapide à préparer, d'autant plus que notre boucher a déjà épicé le haché de poulet. Originaires du Sud de l'Italie, les casarecce sont une variété de pâtes légèrement recourbées. Grâce à leur texture un peu rugueuse, elles accrochent bien la sauce.

BIEN COMMENCER

USTENSILES casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.
Recette de **casarecce, poulet haché et sauce à la crème** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.
- Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Faites cuire les **casarecce** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 AJOUTER LES ÉPINARDS

- Déchirez les **épinards**, éventuellement en plusieurs fois, au-dessus de la casserole, puis remuez jusqu'à ce que les feuilles aient réduit.
- Salez et poivrez.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans la sauteuse.
- Faites cuire le **hachis de poulet** 5 minutes à feu moyen-vif en le détachant.
- Ajoutez l'**oignon** et l'**ail** à mi-cuisson.
- Ajoutez les **tomates cerises**, le **paprika** et la **crème**, puis réchauffez 2 minutes.



4 SERVIR

- Servez les **casarecce** et la **sauce** sur les assiettes.

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	2	3	4	4
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Casarecce (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Hachis de poulet épice à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (brique) 7) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
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)	3105 / 742	441 / 105
Lipides (g)	29	4
Dont saturés (g)	10,9	1,5
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	8,8	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	36	5
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 !