



Casarecce au poulet haché dans une sauce à la crème

Avec des épinards et des tomates cerises



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Casarecce



Hachis de poulet épicé ✨



Paprika



Crème de cuisson



Épinards ✨



Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 3 jours

Préparé en un rien de temps, ce plat de pâtes n'en est pas moins succulent. Pour vous faciliter la tâche, le poulet haché a déjà été assaisonné par notre boucher. Et les légumes utilisés, des tomates cerises et des épinards, peuvent se consommer crus ou cuits - auquel cas la cuisson est très rapide.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **casarecce au poulet haché dans une sauce à la crème** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Pour les casarecce, portez une grande quantité d'eau 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** au-dessus du wok, puis remuez jusqu'à ce que les feuilles aient réduit.
- Salez et poivrez.



2 PRÉPARER LA SAUCE

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



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) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Hachis de poulet épicé (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
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3159 / 755	419 / 100
Lipides (g)	29	4
Dont saturés (g)	10,9	1,4
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	8,7	1,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 08 | 2018