



# FARFALLE CRÉMEUSES AU HACHIS DE POULET ÉPICÉ

Avec du fenouil, des épinards et du fromage mi-vieux



## VARAS ROSÉ

Le poulet et le rosé forment un couple gagnant à presque tous les coups. Divinement ample et corsé, celui-ci fait tout à fait le poids face au hachis de poulet épicé.



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Fenouil \*



Farfalle



Hachis de poulet épicé à l'italienne \*



Épinards \*



Crème fraîche \*



Fromage mi-vieux râpé \*

Total : 25 à 30 min. 5 Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Le fenouil développe de légères notes anisées qui évoquent vaguement la réglisse. Pour ce plat, vous allez l'associer à du hachis de poulet épicé à l'italienne ainsi qu'à la saveur onctueuse de la crème fraîche.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

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



### 1 ÉMINCER L'AIL ET L'OIGNON

Pour les farfalle, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement.



### 2 DÉCOUPER LE FENOUIL

Épépinez le piment rouge et émincez-le (voir conseil). Coupez le fenouil en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et détaillez en petits morceaux.



### 3 CUIRE LES FARFALLE

Faites cuire les farfalle 10 à 12 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez-les. Réservez 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 hachis de poulet en le détachant 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, déchiqutez les épinards par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois, et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez la crème fraîche et la moitié du fromage mi-vieux, puis mélangez bien (voir conseil). Ajoutez les farfalle, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute.

### ★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport, retirez 1 cs de crème fraîche par personne et/ou réduisez les quantités de fromage de moitié.



### 6 SERVIR

Servez les pâtes sur les assiettes et garnissez avec le reste de fromage mi-vieux.

### ★ CONSEIL

Les pépins sont la partie la plus piquante du piment, c'est pourquoi nous les retirons. Si vous aimez le piquant, vous pouvez évidemment les laisser.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|  | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pc)                                | ½             | 1   | 1 ½ | 2   | 2 ½ | 3   |
| Gousse d'ail (pc)                          | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Piment rouge (pc)                          | ¼             | ½   | ¾   | 1   | 1 ¼ | 1 ½ |
| Fenouil (pc) *                             | ½             | 1   | 1 ½ | 2   | 2 ½ | 3   |
| Farfalle (g) 1)                            | 90            | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Hachis de poulet épicé à l'italienne (g) * | 100           | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Épinards (g) 23) *                         | 100           | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *            | 3             | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *             | 25            | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Huile d'olive* (cs)                        | ½             | 1   | 1 ½ | 2   | 2 ½ | 3   |
| Poivre et sel*                             | Selon le goût |     |     |     |     |     |

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3402 / 813  | 503 / 120  |
| Lipides total (g)       | 38          | 6          |
| Dont saturés (g)        | 17,1        | 2,5        |
| Glucides (g)            | 71          | 11         |
| Dont sucres (g)         | 9,9         | 1,5        |
| Fibres (g)              | 11          | 2          |
| Protéines (g)           | 42          | 6          |
| Sel (g)                 | 0,9         | 0,1        |

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 31 | 2017

