



PÂTES CRÉMEUSES ET BOULETTES DE HACHIS DE POULET

Avec du pourpier et de la courgette blanche



L'AURÉOLE ROUGE

C'est avec un vin rouge fondant et souple, éventuellement servi légèrement frais, que vous parviendrez le mieux à sublimer ce plat de pâtes.



Ail



Courgette blanche ✨



Cerfeuil frais ✨



Estragon frais ✨



Pourpier ✨



Hachis de poulet épicé ✨



Rigatoni



Crème fraîche ✨

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Assez méconnu aux Pays-Bas, le pourpier est un légume très bon pour la santé. Il présente un goût frais, un peu piquant et légèrement acidulé. Si sa texture est croquante lorsque vous le mangez cru, elle ramollit quelque peu à la cuisson. Le pourpier se marie en outre parfaitement avec une kyrielle de goûts.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **pâtes crémeuses et boulettes de hachis de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les **rigatoni**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail** et découpez la **courgette** en demi-rondelles. Détachez les **herbes fraîches** des brins et ciselez uniquement les feuilles. Découpez les extrémités du **pourpier** et lavez-le s'il contient encore de la terre. Découpez ou déchirez le **pourpier** grossièrement.



2 FORMER LES BOULETTES

Formez 6 boulettes par personne avec le **hachis de poulet**. Malaxez correctement le **hachis** et formez des boulettes bien lisses pour éviter qu'elles ne s'ouvrent à la cuisson (voir conseil).



3 CUIRE LES RIGATONI

Dans la casserole, faites cuire les **rigatoni** à couvert 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



4 CUIRE AU WOK

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire dorer les boulettes sur tous les côtés 4 à 6 minutes à feu moyen-vif avec l'**ail**. Ajoutez ensuite la **courgette** et remuez encore 4 minutes.



5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, mélangez le **pourpier**, 1 cs de **crème fraîche** par personne et le vinaigre de vin blanc aux **rigatoni**. Ajoutez éventuellement 1 cs d'eau de cuisson par personne, puis salez et poivrez. Mélangez le reste de **crème fraîche** avec les boulettes, puis salez et poivrez

★ CONSEIL

Ce plat est également savoureux en guise de lunch. Pour permettre aux feuilles de garder tout leur croquant, incorporez le pourpier aux pâtes en remuant juste avant de servir.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et accompagnez-les des boulettes et de la sauce crémeuse. Garnissez du reste d'**herbes fraîches** et d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ CONSEIL

Si vous n'avez pas le temps de former des boulettes, vous pouvez aussi cuire le hachis en le détachant. Mélangez-le ensuite avec les pâtes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette blanche (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Cerfeuil frais (brins) 23) *	1	2	3	4	5	6
Estragon frais (brins) 23) *	1½	3	4½	6	7½	9
Pourpier (g) *	75	150	225	300	375	450
Hachis de poulet épicé (g) *	110	220	330	440	550	660
Rigatoni (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (cs) 7) 15) *	3	6	9	12	15	18
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3314 / 792	42 / 113
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	10,4	1,5
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	11,9	1,7
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,4	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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 23 | 2017

