



# FARFALLE CRÉMEUSES AU HACHIS DE POULET ÉPICÉ

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



## 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



Piment rouge \*



Fenouil \*



Farfalle



Haché de poulet épicé à l'italienne \*



Épinards \*



Crème fraîche \*



Fromage mi-vieux râpé \*

Total : 20-25 min.

Quick & Easy

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Le fenouil développe des notes anisées et de réglisse. Vous allez l'associer à du hachis de poulet épicé à l'italienne et à l'onctuosité de la crème fraîche. Pour savoir comment découper ce tubercule, jetez un œil à notre blog.

# 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 une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement.



### 2 DÉCOUPER LE FENOUIL

Épépinez et émincez le piment rouge ✪. Coupez le fenouil en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et détaillez le reste.



### 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 émietté : 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 fois, et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez la crème fraîche et la moitié du fromage mi-vieux, puis remuez bien. Ajoutez les farfalle, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute.



### 6 SERVIR

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

# 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
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	1½	2	2½	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 17) Œufs 20) Soja

23) Céleri

★ **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.

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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 17 | 2018

