



# FARFALLE CRÉMEUSES AU HACHÉ DE POULET ÉPICÉ

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



## FENOUIL

Au temps des gladiateurs, les plus victorieux recevaient une couronne de fenouil. Symbole de force, ce légume était même mangé en grande quantité avant les combats.



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

Prêt en un tour de main, ce plat crémeux reste frais grâce aux légères notes anisées du fenouil. Nos bouchers ont assaisonné le haché de poulet avec des épices italiennes pour vous faciliter la tâche. Le tout est relevé de piment rouge, à doser à sa guise.

DÉCOUVREZ  
• FENOUIL •  
SUR NOTRE BLOG !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de farfalle crémeuses au haché 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, chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le haché 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.

★ **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   | 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 |
| Haché 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 |
| *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)       | 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) (Eufs) 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !