



# FARFALLE CRÉMEUSES AU POULET HACHÉ

Avec du fenouil et des épinards



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Fenouil \*



Farfalle



Poulet haché  
épicé à l'italienne \*



Épinards \*



Crème fraîche \*



Gouda  
Mi-Vieux râpé \*

Total : 20-25 min.

Facile

À consommer 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 poulet haché avec des épices italiennes pour vous faciliter la tâche. Le tout est relevé de piment rouge, à doser à votre guise.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

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



### 1 PRÉPARER

Pour les farfalle, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et l'**ail**.



### 2 DÉCOUPER LE FENOUIL

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



### 3 CUIRE LES FARFALLE

Faites cuire les **farfalle** 10 à 12 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez-les. Réservez-les 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 **poulet haché** en l'émiettant : 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 étapes, et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez la **crème fraîche** et la moitié du **gouda râpé**, puis remuez bien. Ajoutez les **farfalle**, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute.



### 6 SERVIR

Servez les **pâtes** et garnissez-les avec le reste du **gouda râpé**.

# 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
Poulet haché épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème fraîche (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	10	25	40	50	65	75
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)	3391 / 811	624 / 149
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	15,9	2,9
Glucides (g)	76	14
Dont sucres (g)	11,1	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	7
Sel (g)	0,7	0,1

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Œuf 20) Soja

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

★ **CONSEIL** : Les pépins sont la partie la plus piquante du piment. Si vous aimez le piquant, vous pouvez évidemment les laisser.