



PÂTES À LA CRÈME ET BOULETTES DE POULET HACHÉ

Avec du pourpier et de la courgette blanche

BELLA ITALIA

Nommez un type de pâtes différent à tour de rôle. Celui qui n'a plus d'idée débarrasse !



Gousse d'ail



Courgette blanche ✨



Cerfeuil frais ✨



Estragon frais ✨



Pourpier ✨



Hachis de poulet épicé ✨



Rigatoni



Crème fraîche ✨

Total : 25-30 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le pourpier est une plante relativement peu connue. C'est bien dommage, car en plus d'être délicieux, ce légume est 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. Et il se marie parfaitement avec toutes sortes de saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **pâtes à la crème et boulettes de poulet haché** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Pour les rigatoni, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail** et coupez la **courgette** en demi-rondelles. Effeuillez le **cerfeuil** et l'**estragon**, puis ciselez uniquement les feuilles. Retirez les tiges du **pourpier**, puis lavez-le si nécessaire. Découpez ou déchirez le **pourpier** par le milieu.



2 FORMER LES BOULETTES

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



3 CUIRE LES RIGATONI

Faites cuire les **rigatoni** à couvert 12 à 14 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



4 CUIRE AU WOK

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



5 ASSAISONNER

Mélangez le **pourpier**, 1 cs de **crème fraîche** par personne et le vinaigre aux **rigatoni**. Ajoutez éventuellement 1 cs d'eau de cuisson par personne, puis salez et poivrez. Incorporez le reste de **crème fraîche** aux **boulettes**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et accompagnez-les des **boulettes** et de la sauce à la crème. Garnissez avec le reste d'**herbes fraîches** et ajoutez un filet 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 haché en l'émiettant. 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) 23) *	75	150	225	300	375	450
Hachis de poulet épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3326 / 795	499 / 119
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	11,9	1,8
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	12,3	1,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja

23) Céleri

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