



# Fusilli aux boulettes de poulet

Avec du pesto rouge et une salade de mâche et de radicchio



## LA VIEILLE FERME ROUGE

La Vieille Ferme Rouge est un vin rond, mais souple, de la vallée du Rhône. Servi légèrement frais, il est délicieux avec ce savoureux plat de pâtes.



Poivron jaune



Tomates cerises rouges



Haché de poulet épicé à l'italienne ✨



Fusilli integrale al bronzo



Pesto rouge ✨



Mâche et radicchio ✨



Total : 20-25 min.



Quick & easy



Facile



À manger dans les 3 jours

Pour ce plat, vous allez faire les boulettes de poulet vous-même. Le haché est épicé avec du thym, du romarin et de l'origan. Fourni par Kitchen on a Mission, le pesto rouge contient des tomates séchées, du fromage vieux et des noix de cajou.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

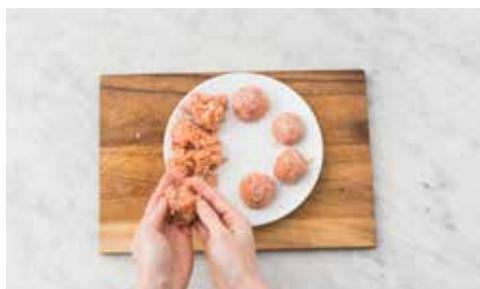
Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et saladier.

Recette de **fusilli aux boulettes de poulet** : c'est parti !



## 1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour les **fusilli**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole.



## 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Taillez le **poivron** en fines lanières. Coupez les **tomates cerises** en deux. Formez 4 boulettes par personne avec le **haché de poulet**.



## 3 CUIRE LES FUSILLI

Faites cuire les **fusilli** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



## 4 CUIRE

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 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le **poivron jaune** et  $\frac{3}{4}$  des **tomates cerises**, puis remuez délicatement pendant 4 minutes.



## 5 ASSAISONNER

Mélangez enfin avec le **pesto rouge**. Ajoutez les **fusilli** et 1 cs d'eau de cuisson par personne, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute de plus.

### ★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Pour réduire les calories, choisissez une ou plusieurs des options suivantes : 60 grammes de fusilli, 20 grammes de pesto rouge et/ou 75 grammes de haché par personne.



## 6 SERVIR

Dans un saladier, mélangez le **mélange de mâche-radicchio** avec le reste de **tomates cerises**, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir ainsi que du poivre et du sel. Servez les pâtes sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade**.

### ★ CONSEIL

Si vous manquez de temps, laissez tomber l'étape de la formation des boulettes et faites cuire le haché 3 à 4 minutes en le détachant.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Haché de poulet épicé à l'italienne (g) *	110	220	330	440	550	660
Fusilli integrale al bronzo (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Mâche et radicchio (g) 23) *	40	75	115	150	190	225
Huile d'olive* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3572 / 854	717 / 171
Lipides total (g)	43	9
Dont saturés (g)	7,1	1,4
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	11,4	2,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	0,8	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 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 19 | 2017

