



FARFALLE CRÉMEUSES AU POULET HACHÉ ÉPICÉ

Avec du fenouil, des épinards et du fromage



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge ✱



Fenouil ✱



Farfalle



Poulet haché épicé à l'italienne ✱



Épinards ✱



Crème fraîche ✱



Fromage Gouda râpé ✱

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Famille

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 poulet haché 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 poulet haché 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 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, chauffez 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 **fromage 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 **fromage râpé**.

★ **CONSEIL** : Les pépins sont la partie la plus piquante du piment. 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 Gouda 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)	3556 / 850	645 / 154
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	18,2	3,3
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	11,8	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 : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

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