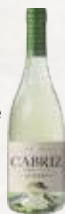




WINE BOX

**Cabriz blanco**

Pour des farfalle crémeuses et relevées, voici un blanc portugais gorgé de soleil dont la rondeur accompagne parfaitement l'estragon.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 48  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Farfalle crémeuses à l'estragon frais et aux noix de pécan

Au fromage à la crème et au fenouil

Délicieusement crémeuses, ces pâtes sont préparées avec du thym, de l'estragon frais, du fenouil et du poireau. Et les noix de pécan viennent leur apporter du croquant. Ensemble, ces ingrédients forment une sauce riche en saveurs qui tient au corps.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



plaît aux enfants



Fenouil



Poireaux



Estragon frais



Fromage à la crème



Gousse d'ail



Farfalle



Noix de pécan



Thym

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Fenouil (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais (branches) 23)	1	2	3	4	5	6
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Fromage à la crème (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*				Selon le goût		

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

1) Gluten 7) Lait/lactose  
8) Noix  
Peut contenir des traces de  
19) cacahuètes,  
22) noix et 23) céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 725 kcal | 19 g protéines | 76 g glucides | 36 g lipides dont 10 g saturés | 10 g fibres



**1** Pour les farfalle, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

**2** Entre-temps, écrasez l'ail ou émincez-le. Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Découpez le poireau en fines rondelles. Détachez les feuilles d'estragon des branches et émincez-les.

**3** À couvert, faites cuire les farfalle 10 à 12 minutes dans la casserole. Égouttez-les et conservez un peu d'eau de cuisson.

**4** À feu vif, faites chauffer un wok ou une sauteuse sans matière grasse. Émiettez les noix de pécan au-dessus de la poêle et faites-les dorer. Réservez.

**5** Dans le même wok, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'ail 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le fenouil, le poireau et le thym, puis remuez 12 à 14 minutes à feu moyen-vif.

**6** Ajoutez les farfalle, le fromage à la crème, 2 à 3 cs d'eau de cuisson par personne et la moitié de l'estragon, puis salez et poivrez.

**7** Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez des noix de pécan et du reste d'estragon.



**Conseil !** Si vous souhaitez quelque peu relever le plat, ajoutez 1 cc de moutarde par personne !