



WINE BOX

**Masan rouge**  
L'aubergine et les champignons nous font opter pour un rouge, mais suffisamment souple pour s'accorder avec l'onctuosité des spaghetti.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 52  
2016

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

## Spaghetti crémeux au haché de poulet, à l'aubergine et aux champignons

### Au persil frais

Faites cuire l'aubergine en même temps que les pâtes : sa chair deviendra délicieusement tendre. Nous avons déjà épicé le haché de poulet pour vous : il ne vous reste plus qu'à le faire cuire !



20-25 min



facile



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Champignons



Persil frais



Haché de poulet épicé



Crème de cuisson



Aubergine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Spaghetti complets

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Persil frisé (branches) <b>23)</b>	3	5	7	9	11	13
Spaghetti intégraux (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Haché de poulet épicé (g)	110	220	330	440	550	660
Crème de cuisson (cs) <b>7)</b>	3	6	8	10	12	14
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **7)** Lait/lactose  
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

## Ustensiles

Grande casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

**Valeurs nutritionnelles** 707 kcal | 36 g protéines | 72 g glucides | 28 g lipides dont 10 g saturés | 11 g fibres



**1** Pour les spaghetti et l'aubergine, portez 500 ml d'eau salée par personne à ébullition dans la casserole.



**2** Émincez ensuite l'oignon rouge et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Découpez l'aubergine en demi-rondelles. Coupez les champignons en tranches et hachez le persil.

**3** Faites cuire les spaghetti et l'aubergine à couvert 10 à 12 minutes dans la casserole. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson.



**4** Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y saisir le haché de poulet 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir 2 minutes. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez la crème, 2 cs d'eau de cuisson des spaghetti par personne et la moitié du persil frisé. Salez et poivrez la sauce.

**5** Ajoutez les spaghetti et l'aubergine à la poêle contenant la sauce et réchauffez le tout 1 minute.

**6** Servez les spaghetti sur les assiettes et parsemez du reste de persil.



**Conseil !** Si vous avez le temps, faites des boulettes avec le haché : comptez-en 4 par personne. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et, à couvert, faites-les dorer sur tous les côtés 10 à 12 minutes sur feu doux.