



Farfalle au bœuf haché et aux légumes

Préparées avec du mascarpone fondant et du persil frisé



Farfalle



Gousse d'ail



Paprika



Mélange de légumes italien *



Persil frisé frais *



Bœuf haché aux épices italiennes *



Mascarpone *

Total : 20 min.

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Le secret d'un bon plat de pâtes à l'italienne, c'est la simplicité ! Mais sans compromis niveau goût. La viande hachée est déjà assaisonnée d'épices italiennes et le mascarpone rend le plat délicieusement fondant. L'ajout d'un peu de vinaigre de vin blanc lui donne une petite touche d'acidité bien fraîche pour un équilibre parfait.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et sauteuse.
Recette de **farfalle au bœuf haché et aux légumes** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **farfalle** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les ensuite en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.



3 PRÉPARER LA SAUCE

- Ajoutez le **mascarpone**, 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne et la moitié du **persil** à la sauteuse, mélangez bien, puis salez et poivrez ★.

★ **CONSEIL** : Si la sauce devient trop sèche, ajoutez-y 2 cs d'eau de cuisson par personne.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites revenir l'**ail**, le **paprika** et le **mélange de légumes** 6 à 8 minutes.
- Hachez le **persil frisé** grossièrement.
- Ajoutez la **viande hachée** et faites cuire 3 à 4 minutes de plus. Émiettez-la bien et mélangez-la avec les **légumes**.



4 SERVIR

- Mélangez les **farfalle** à la sauce dans la sauteuse, puis servez-les dans des bols profonds.
- Garnissez enfin avec le reste du **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	0,5	1	1,5	2	2,5	3
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes italiens (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Persil frisé frais (g)	2,5	5	7,5	10	12,5	15
Bœuf haché aux épices italiennes (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone (g) 7)	50	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1,5	2	2,5	3,5	4
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3791 / 906	847 / 202
Lipides (g)	46	10
Dont saturés (g)	21,2	4,7
Glucides (g)	74	17
Dont sucres (g)	9,4	2,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	46	10
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

