



Spaghetti aux boulettes de poulet

servis avec une sauce aux tomates cerises et épinards

30 min. • À consommer dans les 3 jours



Gousse d'ail



Épinards



Boulettes de poulet haché aux épices italiennes



Spaghetti



Tomates cerises



Copeaux de Grana Padano

Ingrédients de base

Huile d'olive, Cube de bouillon de légumes, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Épinards* (g 23)	75	150	225	300	375	450
Boulettes de poulet haché aux épices italiennes* (pc)	3	6	9	12	15	18
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Copeaux de Grana Padano* (g 3) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3069 / 734	604 / 144
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	8,2	1,6
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	11,2	2,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	43	9
Sel (g)	3,7	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer

Dans une casserole, faites bouillir une grande quantité d'eau avec une pincée de sel, pour les **spaghetti**. Pendant ce temps, émincez l'**ail** et coupez les **épinards** en gros morceaux.



4. Préparer la sauce

Dans la sauteuse contenant le jus des **boulettes**, faites revenir l'**ail** pendant 2 minutes. Ajoutez les **tomates cerises**, sauce comprise, et les **boulettes de poulet**, puis émiettez le cube de bouillon au-dessus de la sauteuse. Baissez le feu sur doux et laissez le tout mijoter à couvert pendant 8 à 10 minutes.



2. Cuire les boulettes

Pendant ce temps, coupez les **boulettes de poulet** en deux. Dans une sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et faites-y dorer les boulettes 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Réservez-les hors de poêle en laissant le jus dedans.



5. Mélanger

Ajoutez les épinards à la sauce **tomate**, puis poursuivez la cuisson encore 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit. Ajoutez les **spaghetti** et éventuellement un peu d'eau de cuisson. Salez et poivrez, puis mélangez bien.



3. Cuire les spaghetti

Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 12 à 14 minutes dans la casserole à couvert. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson.



6. Servir

Servez les **spaghetti** aux **boulettes de poulet** dans des assiettes creuses et saupoudrez-les de **copeaux de grana padano**.

Bon appétit !