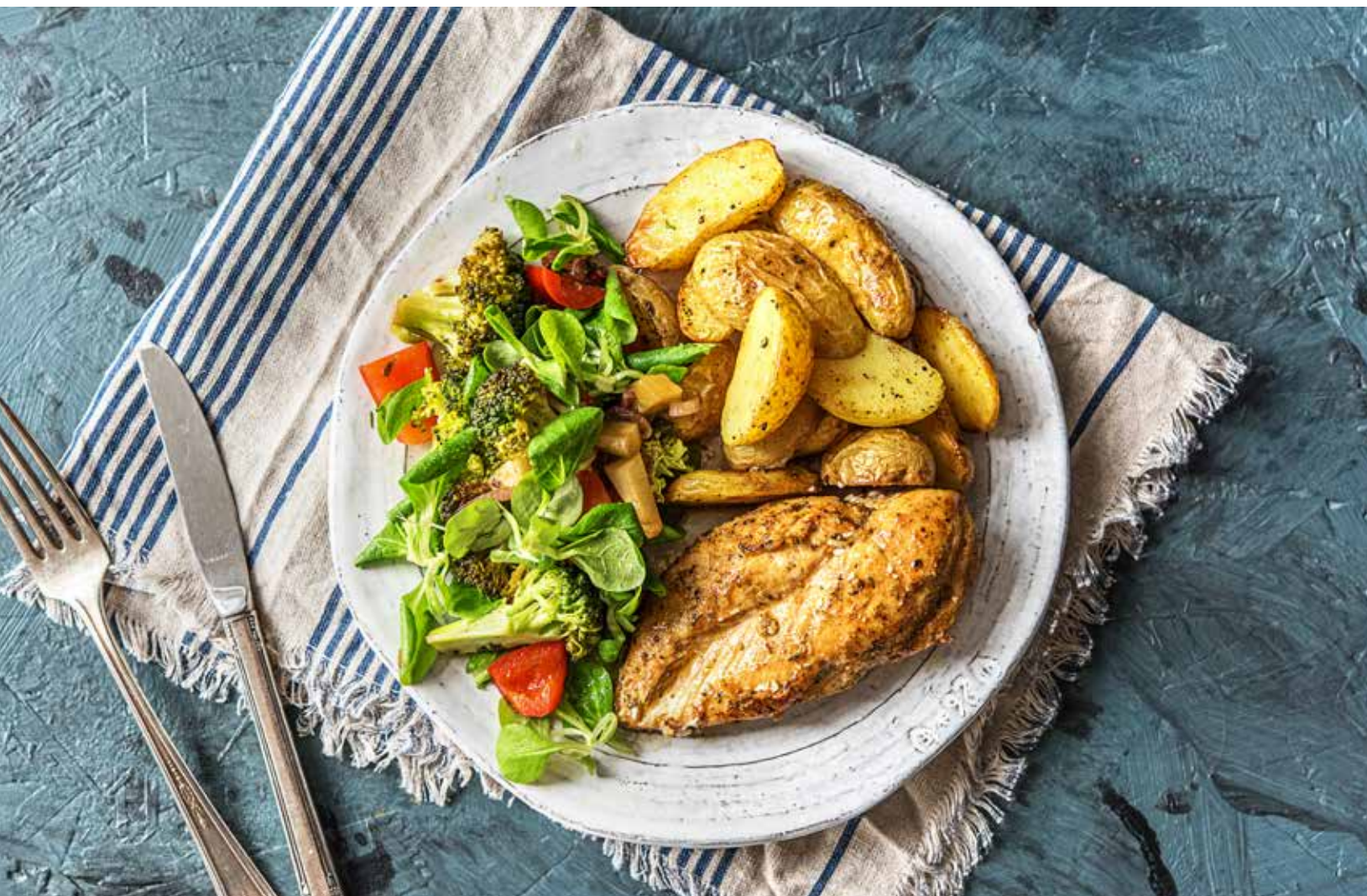




FILET DE POULET MARINÉ ET GRENAILLES AU FOUR

Avec une salade de légumes chauds à l'aneth frais



CABRIZ TINTO

Le Cabriz est un rouge ample mais souple. Vieilli brièvement en fût de bois, cela lui confère plus de corps, il se marie divinement avec le poulet mariné.



Grenailles



Échalote



Brocoli *



Poivron rouge



Filet de poulet épicé *



Origan



Mâche *



Aneth frais *

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Calorie-focus

Sans lactose

Sans gluten

Les grenailles au four croustillantes et le filet de poulet très tendre du plat accompagnent divinement les épices douces et légèrement sucrées avec lesquelles vous allez assaisonner la salade de poivron et de brocoli. Ce dernier étant riche en vitamines C et en fibres, ce repas est donc très sain.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, poêle, wok ou sauteuse avec couvercle et saladier.

Recette de **filet de poulet mariné et salade de légumes chauds** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES GRENAILLES

Portez 400 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole avec couvercle. Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez les **grenailles** (voir conseil), coupez-les en deux dans le sens de la longueur, voire en quartiers pour les plus grosses. Faites-les cuire 5 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 CUIRE LES GRENAILLES AU FOUR

Mélangez les **grenailles** et la moitié de l'huile d'olive sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les **grenailles** soient cuites et légèrement dorées. Retournez-les à mi-cuisson. Pendant ce temps, taillez l'**échalote** en demi-rondelles. Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Épépinez le **poivron rouge** et détaillez-le.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **brocoli**, le **poivron** et l'**origan**, puis salez et poivrez. Ajoutez 1 à 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 7 à 9 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement. Ajoutez ensuite le vinaigre balsamique noir et le miel aux **légumes** et poursuivez la cuisson 2 minutes sans couvercle. Ensuite, versez le tout dans le saladier.



5 MÉLANGER LA SALADE

Émincez la **mâche** et ciselez l'**aneth** (voir conseil). Juste avant de servir, mélangez la **mâche** et la moitié de l'**aneth** aux **légumes** cuits dans le saladier, assaisonnez avec le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.

★CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez toutes les grenailles.



3 CUIRE LE FILET DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire les **filets de poulet** 2 à 3 minutes à feu vif de chaque côté. Ramenez le feu à moyen-vif et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retournez-les à mi-cuisson.



6 SERVIR

Servez le **filet de poulet**, la **salade** et les **grenailles** sur les assiettes. Garnissez les **grenailles** avec le reste d'**aneth**.

★CONSEIL

Tous les brins d'aneth ne font pas la même taille. Goûtez pour connaître la quantité qui vous plaît.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli (g) *	150	250	400	500	700	800
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet épicé (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Origan (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mâche (g) 23 *	40	60	80	120	140	160
Aneth (brins) 23 *	4	8	12	16	20	24
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2431 / 581	440 / 105
Lipides total (g)	25	5
Dont saturés (g)	4,2	0,8
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	14,3	2,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 29 | 2017