



FILET DE POULET ET HARICOTS À L'AIL

Avec des pommes de terre, des câpres et des graines de courge



CÂPRES

La câpre est le bouton floral du câprier, un arbuste méditerranéen. À maturité, les boutons donnent un fruit, le câpron. De la taille d'une olive, il est également utilisé en cuisine.



Pommes de terre



Gousse d'ail



Haricots plats coupés ✨



Courgette



Échalote



Filet de poulet ✨



Graines de courge



Câpres ✨

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Sans gluten

Pour une cuisson parfaite du poulet, il faut se munir d'une poêle à fond épais adaptée à la taille du filet : dans une poêle trop grande, la matière grasse brûle plus rapidement et il vous faudra alors en rajouter. Les échalotes apportent une note sucrée et douce à la viande, tandis que les câpres relèvent le goût des pommes de terre.

En raison des fortes chaleurs, nous n'avons pas assez de haricots pour remplir toutes les box. Ni une ni deux, nous avons rajouté de belles courgettes de saison pour assurer votre quota de légumes verts !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et 2 poêles.

Recette de **filet de poulet et haricots à l'ail** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Portez un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle. Pelez ou lavez soigneusement les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux. À couvert, faites-les cuire 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et laissez-les reposer sans couvercle.



2 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, pressez ou hachez l'**ail** et coupez la **courgette** en cubes. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif puis faites cuire l'**ail**, les **haricots** et la **courgette** 10 à 15 minutes. Mélangez fréquemment, puis salez et poivrez.



3 COUPER ET ASSAISONNER

Pendant ce temps, coupez l'**échalote** en rondelles. Frottez le **filet de poulet** avec du sel et du poivre.



4 CUIRE À LA PÔELE

Faites fondre la moitié du beurre dans une autre poêle sur feu moyen et faites cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réduisez le feu sur moyen, ajoutez les **graines de courge** et l'**échalote** et faites cuire 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit ★.



5 MÉLANGER LES POMMES DE TERRE

Mélangez les **câpres**, **pommes de terre** et le beurre restant avec soin. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes. Placez le **filet de poulet** et les légumes à côté, parsemez avec l'**échalote** et les **graines de courge**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Pommes de terre (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Haricots plats coupés (g) 23) * | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Courgette (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Filet de poulet (g) * 19) 22) 25) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Graines de courge (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Câpres (g) * | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| *À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2895/ 692 | 501/ 120 |
| Lipides total (g) | 35 | 6 |
| Dont saturés (g) | 12,4 | 2,1 |
| Glucides (g) | 55 | 10 |
| Dont sucres (g) | 9,1 | 1,6 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 2,0 | 0,3 |

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céléri 25) Sésame

★ **CONSEIL** : La cuisson du poulet dépend fortement de l'épaisseur du filet. Ajustez le temps de cuisson si nécessaire.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !