



Filet pur de poulet, pommes, canneberges et graines

Avec des grenailles et de la little gem



L'AURÉOLE ROUGE

Afin de conserver la fraîcheur du merlot de la région de Limoux (France), les grains de ce vin ont été récoltés la nuit. Souple et rond, ce rouge à la robe foncée offre un bouquet de fruits rouges et de cerises.



Grenailles



Oignon rouge



Pomme Elstar



Filet pur de poulet *



Mélange graines-canneberges



Little gem *

 Total : 25 min.

 Rapido

 Facile

 Sans gluten

 À manger dans les 3 jours

 Family

Les canneberges sont originaires d'Amérique du Nord et sont souvent consommées séchées puisqu'elles sont plus sucrées ainsi. Grâce à ces baies et à la pomme, ce plat est très apprécié des petits et grands. En accompagnement : de la little gem, une laitue romaine nourrissante, délicieusement fraîche et croquante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse et petit bol.

Recette de **filet pur de poulet, pommes, canneberges et graines** : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Coupez les **grenailles** en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **grenailles**, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et taillez la chair en petits morceaux.



3 CUIRE LE POULET

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites cuire le **filet de poulet** et l'**oignon rouge** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **pomme** et le **mélange graines-canneberges**, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, préparez une vinaigrette dans le bol en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde et le miel. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Mélangez le beurre aux **grenailles**, puis salez et poivrez. Ciselez la **little gem** en fines lanières.



6 SERVIR

Servez la **little gem** sur les assiettes et arrosez avec la **vinaigrette miel-moutarde**. Accompagnez des **grenailles** et du **poulet**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme Elstar (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet pur de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Mélange graines-canneberges (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	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)	3619 / 865	591 / 141
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	10,8	1,8
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	20,2	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

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

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.



Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 15 | 2018

