



Cuisse de poulet au citron et grenailles

Avec des haricots plats à l'ail



LAVILA ROUGE

Le Lavila Rouge est produit à partir de grenache et de merlot pour la souplesse. C'est un vin accessible aux arômes de fruits rouges tels que la framboise et le cassis.



Citron



Grenailles



Romarin séché



Cuisse de poulet avec peau et os *



Thym frais *



Gousse d'ail



Haricots plats découpés *

Total : **35-40** min. Sans gluten

Très facile

À manger dans les **3** jours

Le filet est certes la pièce de poulet la plus populaire, mais les cuisses sont bien plus tendres. Et en les faisant saisir avec l'os, la peau devient délicieusement croquante. Vous allez ensuite l'enfourner avec du citron et du thym pour une explosion de saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 et **casserole avec couvercle**.

Recette de **cuisse de poulet au citron et grenailles** : c'est parti !



1 RÂPER ET DÉCOUPER LE CITRON

Préchauffez le four à 200 degrés. Prélevez le zeste du **citron**, puis taillez-le en rondelles.



2 MÉLANGER LES GRENAILLES

Lavez-les et coupez-les par le milieu, disposez les **grenailles** dans un plat à four, mélangez-les au **romarin** séché et arrosez avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LE POULET

Salez et poivrez la **cuisse de poulet**.

Faites chauffer ½ cs de beurre dans la poêle et faites-y dorer le **cuisse de poulet** sur tous les côtés : 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ½ cc de **zeste de citron** par personne lors de la dernière minute.



4 ENFOURNER LE POULET

Disposez les rondelles de **citron** et les brins de **thym** au fond de l'autre plat à four. Retirez la **cuisse de poulet** de la poêle, disposez-la sur le **citron** et arrosez avec la graisse de cuisson. Enfourez le **cuisse de poulet** et les **grenailles** 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



5 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle et faites revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez les **haricots** plats et 2 cs d'eau par personne, puis poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert ★. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 minutes. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **grenailles** avec le **poulet** et les **haricots**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les haricots croquants, vous pouvez les étuver. Pour ce faire, saisissez-les brièvement avec l'ail, ajoutez 1 cs d'eau par personne, couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet avec peau et os (pc) *	1	2	3	4	5	6
Thym frais (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots plats découpés (g) 23) *	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3494 / 835	520 / 124
Lipides total (g)	48	7
Dont saturés (g)	18,1	2,7
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	3,8	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	0,3	0,6

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 04 | 2018