



Filet de cuisse de poulet farci à la ricotta au basilic

Avec des tomates cerises et du riz cargo



L'AURÉOLE ROUGE

Produit à partir de merlot, l'Auréole Rouge est un vin souple qui se marie parfaitement avec le poulet et la ricotta, mais aussi avec le basilic et le pecorino grâce à ses notes légèrement épicées.



Basilic frais *



Tomates cerises rouges *



Échalote



Poivron rouge *



Ricotta *



Pecorino râpé *



Filet de cuisse de poulet *



Riz cargo

Total : 40-45 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Pour cette recette, vous allez farcir les filets de cuisse poulet avec un mélange de ricotta, de pecorino et de basilic. Un véritable classique italien : involtini di pollo. Les tomates sont cuites avec le poulet pour que toutes les saveurs se libèrent bien.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, poêle, casserole avec couvercle et plat à four.

Recette de **filet de cuisse de poulet à la ricotta et au basilic** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés et portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans la casserole. Ciselez 2 feuilles de **basilic** par personne et taillez le reste en lanières. Coupez les **tomates cerises rouges** en deux. Émincez l'**échalote** et coupez le **poivron rouge** en petits morceaux d'environ ½ cm.



2 FARCIR LE POULET

Dans le bol, mélangez le **basilic** ciselé, la **ricotta** et le **pecorino**. Salez et poivrez. Dépliez les **filets de cuisse** et farcissez-en 1 par personne d'une bonne cuillerée de **mélange à la ricotta**. Disposez l'autre **filet** par-dessus et appuyez légèrement.



3 POÊLER LE POULET

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle ★ à feu moyen-vif et faites cuire le **poulet** 3 minutes par côté. Retournez délicatement une seule fois. Il se peut que le mélange à la **ricotta** s'échappe un peu, mais ce n'est pas grave ★★. De temps en temps, appuyez délicatement avec une spatule. Le **poulet** ne doit pas encore être cuit.



4 ENFOURNER LE POULET

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Mettez le **poulet** dans le plat à four, disposez les **tomates cerises** autour et arrosez avec la graisse de cuisson ainsi que la **ricotta** qui s'en est éventuellement échappée. Salez et poivrez, puis enfournez 14 à 18 minutes.



5 CUIRE LE POIVRON

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de **poivron** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Ajoutez le **riz**, remuez 2 à 3 minutes, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Pour ce plat, les filets de cuisse sont disposés dans un plat à four. Si vous avez une poêle qui va au four, faites-y cuire le poulet, puis enfournez-les dans la poêle.



6 SERVIR

Servez le **riz** au **poivron** sur les assiettes. Disposez le **poulet** et les **tomates cerises** par-dessus, puis arrosez avec la **sauce à la ricotta** qui s'est échappée. Garnissez enfin avec les **lanières de basilic**.

★★ CONSEIL

Comme le mélange à la ricotta fond durant la cuisson, il est très probable qu'il s'en échappe des filets de poulet. Ce n'est pas grave, puisque vous allez à nouveau en arroser le poulet avant de l'enfourner, puis l'utiliser comme sauce pour le riz.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basilic frais (brins) 23) *	6	12	18	24	30	36
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Ricotta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Pecorino râpé (cs) 7) *	1	2	3	4	5	6
Filet de cuisse de poulet (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Huile d'olive* (cs)	1 ½	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)	3184 / 761	666 / 159
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	8,7	1,8
Glucides (g)	77	16
Dont sucres (g)	6,1	1,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	0,8	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

CONSEIL

Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 g de riz et utilisez 1 cs d'huile d'olive par personne au total. Les valeurs sont alors de 619 kcal : 58 g de glucides, 31 g de protéines, 6 g de fibres et 0,8 g de sel.

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 52 | 2017