



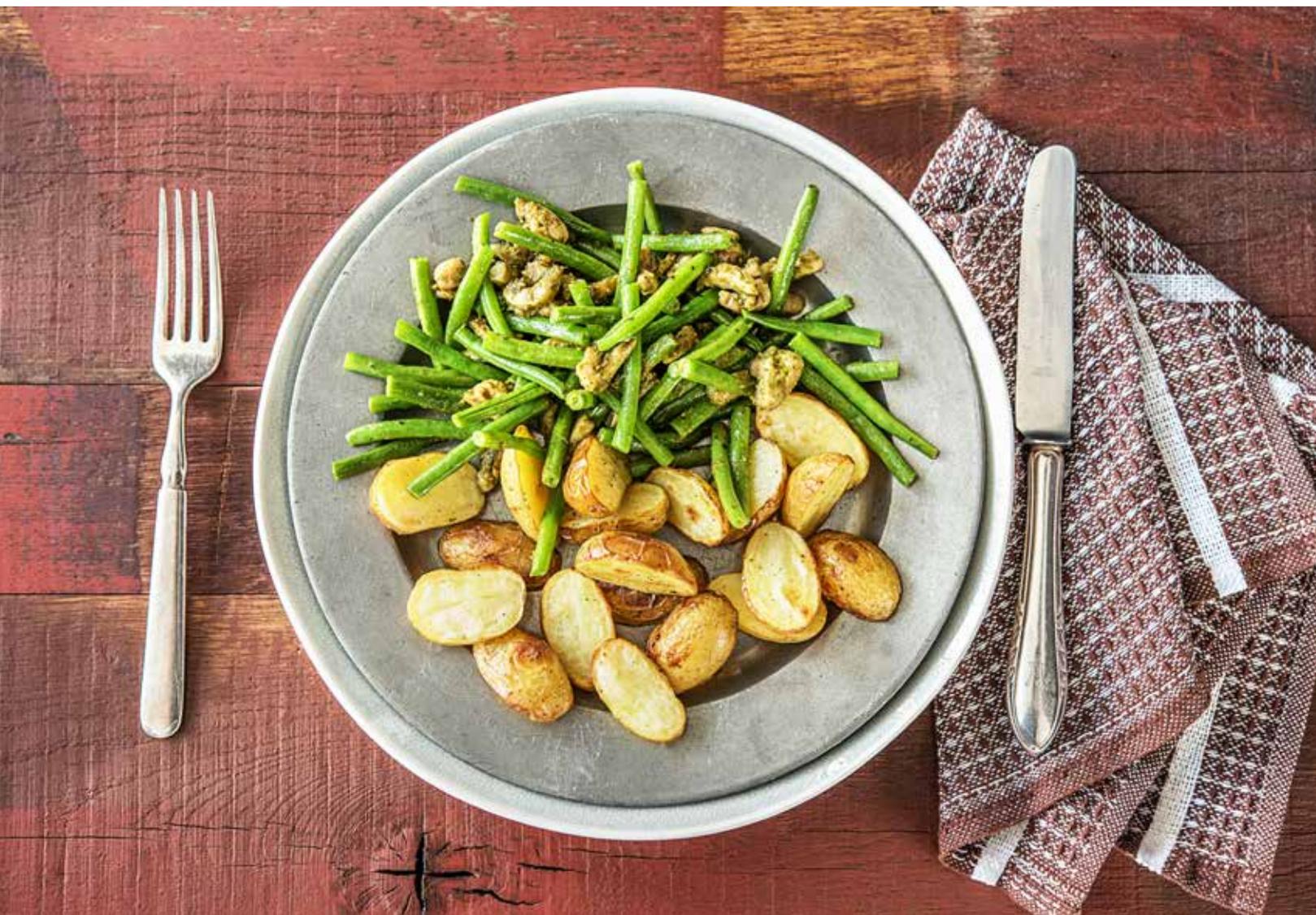
GRENAILLES AU FOUR, POULET ET PESTO VERT

Avec des haricots verts



LAVILA ROUGE

Le pesto vert s'accorde très bien avec le Lavila Rouge, un vin fruité et légèrement épicé aux notes de framboise et de cassis.



Grenailles



Haricots verts ✨



Pesto vert alla genovese ✨



Cuisse de poulet émincée ✨

Total : 30-35 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 3 jours

Facile à préparer, voici un repas pratique pour les soirs de semaine. Pendant que le four se charge de cuire les grenailles, vous vous occupez de précuire les haricots à l'eau avant de terminer la cuisson avec le poulet et le pesto. Un plat simple, mais plein de saveurs !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, passoire et poêle.

Recette de **grenailles au four, poulet et pesto vert** : c'est parti !



1 ENFOURNER LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les par le milieu. Disposez-les ensuite dans le plat à four et arrosez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Retournez à mi-cuisson.



2 DÉCOUPER LES HARICOTS

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.



3 CUIRE LES HARICOTS

Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 4 à 6 minutes. Égouttez à l'aide de la passoire et rincez les **haricots** à l'eau froide ❄️.



4 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire l'**émincé de cuisse de poulet** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



5 MÉLANGER

Ajoutez le **pesto** et les **haricots** à la poêle, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à feu moyen-vif en remuant.



6 SERVIR

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

❄️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Le fait de rincer les haricots verts (ou d'autres légumes) à l'eau froide permet de stopper leur cuisson. Sinon, ils restent chauds et continuent à cuire lentement.

★ **CONSEIL :** Pour varier, remplacez les grenailles par des pâtes de votre choix et mélangez le tout plutôt que de servir les ingrédients séparément. La préparation n'en sera que plus rapide !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) ❄️	200	400	600	800	1000	1200
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) ❄️	40	80	120	160	200	240
Cuisse de poulet émincée (g) ❄️	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive* (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)	3268 / 781	543 / 130
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	7,0	1,2
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	2,8	0,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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 02 | 2018