



# POULET POCHÉ SAUCE AU THON

## AVEC DU PAIN AU LEVAIN

INGRÉDIENT SPÉCIAL



### FILET MIGNON DE POULET

Le filet mignon est la partie la plus tendre du filet de poulet. Celui-ci provient d'un poulet fermier élevé en Hollande.



Tomates cerises rouges \*



Pain au levain



Thon



Câpres \*



Mayonnaise \*



Basilic frais \*



Persil plat \*



Ciboulette fraîche \*



Filet mignon de poulet \*



Salade mixte \*

40 min

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 3 jours

Traditionnellement, le vitello tonnato se compose de fricandeaux de veau et d'une mayonnaise au thon et aux câpres. Mais cette sauce est également délicieuse avec du poulet ! Surtout lorsqu'il s'agit d'un filet mignon de poulet poché dans du bouillon. Avec des tomates rôties, des petits pains au levain croustillants et du beurre aux fines herbes maison, ce plat ravira toute la tablée !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, bol profond, mixeur plongeant, petit bol, film en plastique et casserole.

Recette de poulet poché sauce au thon : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES TOMATES

Préchauffez le four à 200 degrés. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il prenne la température ambiante. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises**, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre. Enfourez 20 à 22 minutes. Enfourez également le **pain au levain** lors des 6 à 8 dernières minutes.



### 4 Pocher le poulet

Préparez le bouillon de poule dans la casserole. Lorsqu'il arrive à ébullition, baissez le feu sur doux et disposez les **filets** dans le bouillon. Faites-les cuire 6 à 8 minutes. Retirez le **poulet** du bouillon.



### 2 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, égouttez le **thon**. Dans le bol profond, mixez la moitié des feuilles de **basilic** et des **câpres**, la **mayonnaise** et le **thon** à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce fine. Salez et poivrez ★.

★ **CONSEIL** : Les câpres sont déjà salées. Pensez donc à goûter la sauce avant de l'assaisonner et n'ajoutez pas trop de sel.



### 5 PRÉPARER LE TONNATO

Sur les assiettes, dressez un nid de **salade mixte** et arrosez-le d'huile d'olive vierge extra. Déposez-y le **filet** poché. Versez la **sauce au thon** sur le **poulet** et garnissez avec le reste de **câpres** et de **basilic**.



### 3 PRÉPARER LE BEURRE AUX HERBES

Ciselez le reste de **basilic**, le **persil** et la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez le **persil** et la **ciboulette** avec le beurre ramolli. Salez et poivrez. Couvrez avec du film plastique et mettez au réfrigérateur jusqu'au service.



### 6 SERVIR

Servez le **pollo tonnato** avec les **tomates rôties** et le **pain au levain** tartiné de **beurre aux fines herbes**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) *	1	2	3	4	5	6
Thon (boîte) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise (g) * 3) 10) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil plat (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Filet mignon de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Salade mixte (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Beurre* (g)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poule* (ml)	400	600	800	1000	1200	1400
Huile d'olive vierge extra* (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)	5234 / 1251	993 / 237
Lipides (g)	88	17
Dont saturés (g)	23,0	4,4
Glucides (g)	69	13
Dont sucres (g)	0,3	0,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	3,5	0,7

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 10) Moutarde 11) Sésame  
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes  
 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 27) Lupin

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 09 | 2018