Cuisses de poulet aux pommes de terre accompagnées de salade fruitée

Avec un épi de maïs pour une ambiance estivale

L'épi de maïs peut être grillé à la poêle ou, comme dans cette recette, cuit au four dans une feuille d'aluminium. Pour accentuer les notes estivales de ce plat, vous allez préparer une salade à la pomme et au concombre, tous deux d'origine néerlandaise. L'ensemble conserve sa fraîcheur grâce à la vinaigrette à base de jus d'orange frais !

❄ conserver au frigo

- *30-35 min*
- *facile*
- *manger au début*
- *plaît aux enfants*
- *sans gluten*

❄ ☐ Filets de cuisses de poulet

☐ Épi de maïs

☐ Pommes de terre Roseval

☐ Poivron orange

☐ Thym

☐ Orange

☐ Pomme Junami

☐ Concombre

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Épi de maïs	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Roseval (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron orange	½	1	1½	2	2½	3
Filets de cuisses de poulet (g)	120	240	360	480	600	720
Thym (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Orange	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme Junami	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)*	¼	½	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	2	3	3
Huile d'olive extra vierge (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
Les produits de la box HelloFresh utilisés pour cette recette ne contiennent aucun allergène.

Ustensiles
Feuille d'aluminium, 2 poêles, saladier

Valeurs nutritionnelles 728 kcal | 34 g protéines | 67 g glucides | 36 g lipides dont 11 g saturés | 10 g fibres

1 Préchauffez le four à 200 degrés. Nettoyez les épis de maïs et disposez-en un par personne sur une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30. Beurrez-les généreusement, puis salez et poivrez selon votre goût. Pliez la feuille d'aluminium de sorte à ce que l'air ne puisse pas y pénétrer. Enfournez les épis de maïs pendant 30 minutes. Attention lorsque vous les ouvrirez : de la vapeur brûlante en sortira !

2 Entre-temps, lavez les pommes de terre (Roseval) et découpez-les en morceaux. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les pommes de terre à couvert sur feu moyen pendant 25 à 30 minutes. Remuez régulièrement, enlevez le couvercle après 20 minutes et saupoudrez de sel.

3 Coupez le poivron en morceaux. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une autre poêle, faites-y cuire les filets de cuisses de poulet 5 minutes à feu moyen en ajoutant le poivron et le thym à mi-cuisson. Salez et poivrez selon votre goût.

4 Pressez le jus de l'orange. Dans un saladier, préparez une vinaigrette à partir de l'huile d'olive extra-vierge, du vinaigre balsamique blanc, de 1 cs de jus d'orange par personne, puis salez et poivrez selon votre goût. Coupez la pomme (Junami) en petits morceaux. Coupez le concombre en fines rondelles ou en lamelles. Ajoutez la pomme et le concombre dans le saladier et remuez bien.

5 Dressez les pommes de terre, la salade, les filets de cuisses et les épis de maïs sur les assiettes.

Conseil ! Vos enfants n'aiment pas la salade ? Servez la pomme et le concombre à part sur leur assiette et ajoutez-y 1 ou 2 quartiers d'orange.