



Filet de poulet et pommes de terre au pesto

Avec une salade d'été riche en couleurs



LE POIVRON EN VEDETTE

Saviez-vous qu'un poivron contient deux fois plus de vitamine C qu'une orange ?



Pommes de terre Nicola



Filet de poulet *



Pesto vert alla genovese *



Poivron rouge



Pomme Jonagold



Radis *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Le filet de cette recette est bien plus qu'un simple morceau de poulet. Vous allez commencer par l'aplatir délicatement pour qu'il soit plus tendre et cuire de manière uniforme. Et avant de le mettre dans la poêle, vous allez l'enduire de pesto : un pur régal !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, papier sulfurisé ou film alimentaire, poêle avec couvercle, mini-brochettes, saladier et petit bol.

Recette de **filet de poulet et pommes de terre au pesto** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Épluchez les **potatoes** (Nicola) et découpez-les grossièrement. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 GARNIR LE POULET

Pendant ce temps, disposez un morceau de papier sulfurisé ou de film alimentaire sur le **filet de poulet** et aplatissez-le à l'aide d'une poêle (voir conseil). Retirez le papier ou le film, enduisez la moitié du **filet de poulet** de 1 cc de **pesto vert** par personne, puis salez et poivrez. Pliez le **filet de poulet** en deux et attachez les bords avec deux mini-brochettes.



3 CUIRE LE POULET

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer le **filet de poulet** à feu vif. Baissez un peu le feu, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retournez régulièrement.



4 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez le **poivron** en dés. Coupez la **potato** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Taillez les **radis** en fines rondelles et émincez la moitié des **fanons**. Mélangez le **poivron**, la **potato**, les **radis** et les **fanons** dans le saladier.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, préparez une vinaigrette à partir du reste d'huile d'olive, du miel, de la moutarde, du vinaigre balsamique blanc ainsi que de sel et de poivre, puis ajoutez-la à la **salade**.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique en raison des graisses végétales que contient le pesto. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à la moitié du pesto et tartinez le reste sur une tartine pour le lunch du lendemain.



6 SERVIR

Incorporez le reste de **pesto vert** aux **potatoes**. Disposez les **potatoes** et le **filet de poulet** sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade**.

★ CONSEIL

Vous souhaitez aller plus vite ? Enduisez le filet de poulet d'un peu de pesto vert et faites-le cuire directement dans la poêle avec 1 cs d'huile d'olive.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de poulet (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme Jonagold (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Radis (botte) *	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2916 / 697	522 / 125
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	4,1	0,7
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	30,4	5,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	6
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 par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 24 | 2017

