



Filet de poulet et salade de pommes de terre

Avec une vinaigrette au grana padano



MASAN ROUGE

Mieux vaut accompagner ce plat à un rouge pas trop lourd : délicieusement souple, le Masan se compose de merlot, de grenache et de carignan cultivés dans le sud de la France.



Pommes de terre Roseval



Grana padano râpé *



Little gem *



Oignon rouge



Poivron jaune



Origan séché



Filet de poulet *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Le filet de poulet, extrêmement tendre, s'accorde à merveille avec le croquant de la salade de little gem, les pommes de terre Roseval, l'oignon rouge et le poivron jaune. Et pour encore plus de goût, complétez l'ensemble par une vinaigrette au grana padano et à la moutarde.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et poêle.

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



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **potatoes** (Roseval) et taillez-les en quartiers. Versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant le **grana padano**, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde et 2 cs d'eau par personne. Salez et poivrez.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Découpez la **little gem** en petits morceaux et l'**oignon rouge** en demi-rondelles très fines. Taillez le **poivron** en morceaux. Ajoutez la **little gem** et la moitié de l'**oignon rouge** au saladier avec la vinaigrette (voir conseil).



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive pour y faire revenir le **poivron**, l'**origan** et le reste d'**oignon rouge** 3 minutes à feu vif. Retirez-les ensuite de la poêle et ajoutez-les au saladier.



5 CUIRE LE POULET

Si nécessaire, découpez le **filet de poulet** en morceaux de taille égale. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y dorer le **filet de poulet** sur tous les côtés 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, ajoutez les **potatoes** au saladier, remuez bien la **salade** et rectifiez l'assaisonnement.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et disposez le **filet de poulet** par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Little gem (pomme) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive vierge extra* (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3452 / 825	578 / 138
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	11	1,8
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	6	1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

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 28 | 2017

★ CONSEIL

Si vous préférez éviter de le manger cru, faites cuire tout l'oignon avec le poivron et l'origan à l'étape 4.