



# Poulet au piri-piri et épi de maïs

Accompagnés d'une purée de patates douces et d'une sauce au yaourt



Patates douces



Épi de maïs \*



Cuisse de poulet avec os \*



Piri-piri



Poivron rouge \*



Coriandre fraîche \*



Yaourt entier \*

Total : 40 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Le piri-piri est une variété de piment originaire d'Amérique que les Portugais ont importée en Afrique, où il est devenu le principal ingrédient d'un mélange d'épices bien connu des amateurs de cuisine portugaise. Saviez-vous qu'il existe un système de mesure de la force des piments — l'échelle de Scoville ? Un poivron y obtient 0 point, tandis que le piri-piri oscille entre 50 000 et 100 000. Mais pas d'inquiétude : dans ce plat, il est certes piquant, mais pas trop.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, petit bol, bol, plat à four, presse-purée et sauteuse.

Recette de poulet au piri-piri et épi de maïs : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Faites chauffer votre four à 220 degrés. Pour le maïs et les patates douces, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans chacune des deux casseroles. Pesez les **patates douces**, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire 15 à 20 minutes.



### 2 MARINER LE POULET

Dans un bol, faites mariner le **poulet** avec 1 cc d'**herbes piri-piri** par personne. Dans une poêle, faites cuire le poulet avec la marinade, pendant 4 à 5 minutes à feu vif, jusqu'à ce qu'il dore. Conservez la poêle avec les restes de cuisson pour plus tard. Placez ensuite le **poulet** dans un plat à four et enfournez-le pendant 20 à 25 minutes.



### 3 CUIRE LE MAÏS

Effeuiliez les **épis de maïs**, puis lavez-les et faites-les cuire 15 à 20 minutes à couvert. Pendant ce temps, coupez le **poivron** en lanières.



### 4 CUIRE LE POIVRON

Faites cuire, à feu moyen, les lanières de **poivron** dans la poêle préalablement utilisée pour le poulet. Ajoutez-y de l'huile si besoin.



### 5 MÉLANGER ET ÉCRASER

Ciselez la **coriandre** (avec les branches) et mélangez-la au **yaourt** dans le petit bol. Salez et poivrez la sauce. Égouttez les **patates douces** et réduisez-les en purée. Ajoutez 1 cc de beurre ainsi qu'un filet de lait pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la purée, le **poulet** et les **poivrons** sur les assiettes. Présentez un **épi de maïs** par assiette, enduisez-le de 1 cc de beurre et salez. Accompagnez le tout de la sauce au yaourt.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	200	400	600	800	1000	1200
Épi de maïs (pc) *	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet avec os (pc) *	1	2	3	4	5	6
Piri-piri (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (pc) *	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt entier (pc) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cc)	2	4	6	8	10	12
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3684 / 881	568 / 136
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	18,3	2,8
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	30,8	4,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	10,1	1,6

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

**\*LE SAVIEZ-VOUS ?** Le maïs est riche en magnésium, un minéral qui favorise notamment la santé des os et des muscles.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 27 | 2019