



CUISSE DE POULET CONFITE ET BAGNA CAUDA AVEC DE L'ANCHOIS, DE L'AIL ET DES LÉGUMES MACÉRÉS

INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO BETTERAVE JAUNE

Vous connaissez sûrement la variante rouge, mais avez-vous déjà goûté la betterave jaune ? Sa saveur est fraîche et légèrement sucrée. Essayez aussi la betterave chioggia : rose veinée de blanc, elle a un goût encore plus frais.



Haricots
verts ✱



Betterave
jaune ✱



Poivron rouge ✱



Gousse d'ail



Cuisse de
poulet confite ✱



Demi-baguette



Noix



Anchois



Persil plat frais ✱



40-45 min

Beaucoup
d'opérations

À manger dans
les 5 jours

En Italie, la bagna cauda est une sauce à base d'huile d'olive, de beurre, d'anchois et d'ail dans laquelle chacun trempe des légumes, à la manière d'une fondue. Aujourd'hui, vous allez en faire une sauce aux noix finement hachées et au persil pour accompagner la cuite de poulet confite.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, petite casserole avec couvercle, bol profond, petite casserole, plaque recouverte de papier sulfurisé et écumoire.

Recette de cuisse de poulet confite et bagna cauda : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux. Dans la casserole, mouillez à hauteur avec de l'eau, ajoutez une pincée de sel, couvrez et portez à ébullition. Faites cuire 3 à 4 minutes, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, épilchez la **betterave jaune** et détaillez-la en fines bâtonnets. Coupez le **poivron rouge** en fines demi-lamelles.



2 MACÉRER AU VINAIGRE

Versez le vinaigre de vin blanc, le sucre, 2 cs d'eau par personne et un peu de sel dans la petite casserole avec couvercle et portez à ébullition. Ajoutez tous les **légumes** et laissez mijoter 3 minutes à couvert. Retournez à mi-cuisson. Versez les **légumes** avec le liquide dans le bol profond et couvrez. Remuez régulièrement ★.



3 CUIRE L'AIL

Pelez les **gousses d'ail** ★★ et laissez-les entières. Mettez-les dans la petite casserole après y avoir versé l'huile d'olive. Faites cuire l'**ail** à feu moyen-doux pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait totalement ramolli et soit légèrement doré.



4 CUIRE ET DÉCOUPER

Pendant ce temps, disposez la **cuisse de poulet confite** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez en haut du four. Faites cuire 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** se mette à dorer. Ajoutez la **demi-baguette** durant les 8 à 9 dernières minutes. Pendant ce temps, détaillez finement les **noix**, l'**anchois** et le **persil**. Retirez l'**ail** à l'aide de l'écumoire et réservez. Conservez l'huile.



5 MÉLANGER LA BAGNA CAUDA

Ajoutez les **noix** et l'**anchois** à la casserole contenant l'huile et faites mijoter 4 minutes. Pendant ce temps, écrasez l'**ail** pour obtenir une pâte, par exemple avec le dos d'une cuillère. Retirez la casserole du feu, puis incorporez la **pâte d'ail** et la moitié du **persil**. Retirez les légumes du vinaigre.

★ **CONSEIL** : Remuer régulièrement permet à tous les légumes d'être au contact du vinaigre, qui les ramollit par son acidité.



6 SERVIR

Servez les **légumes macérés** sur les assiettes et arrosez avec une petite partie de la **bagna cauda**. Posez la **cuisse de poulet confite** par-dessus et nappez-la du reste de **bagna cauda**. Garnissez avec le reste de **persil** et accompagnez de la **demi-baguette**.

★★ **CONSEIL** : Commencez par retirer les deux extrémités des gousses d'ail. La peau sera d'autant plus facile à détacher.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Betterave jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet confite (170 g) *	1	2	3	4	5	6
Demi-baguette (pc 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Noix (g 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Anchois (pc 4)	2	4	6	8	10	12
Persil plat frais (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Vinaigre de vin blanc* (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre* (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4376 / 1046	780 / 186
Lipides (g)	55	10
Dont saturés (g)	12,1	2,2
Glucides (g)	93	17
Dont sucres (g)	18	3,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) (Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 23) Céleri

25) Sésame 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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 18 | 2018

