



WINE BOX

Masan rouge
Rouge ou blanc ?
Nous avons
longuement hésité
avant d'opter pour un
rouge en raison des
légumes d'hiver et
des pommes de terre
sautées.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Cuisse de poulet confite, légumes d'hiver et pommes de terre sautées

Ces délicieux légumes d'hiver sont cuits au four en même temps que la cuisse de poulet. Le confitage est une technique de cuisson consistant à cuire longuement de la viande, du gibier ou de la volaille dans de la graisse animale. Ainsi, ce filet de cuisse de poulet est cuit à 75 degrés pendant 3 heures. conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger
dans les 5
jours



plaît aux
enfants



sans
lactose



sans gluten



Romarin



Filet de cuisse
de poulet confit



Fenouil



Céleri-rave



Pommes de terre
Annabelle



Gousse d'ail

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Annabelle (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Céleri-rave (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Fenouil (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Romarin (branches) 23)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cuisse de poulet confit (110 g)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

Peut contenir des traces de 23) céleri.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé

Valeurs nutritionnelles 649 kcal | 34 g protéines | 75 g glucides | 19 g lipides dont 4 g saturés | 23 g fibres



1 Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez les pommes de terre (Annabelle) et découpez-les en lamelles. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les pommes de terre à couvert pendant 25 à 30 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Après 20 minutes, retirez le couvercle.



2 Découpez le céleri-rave en tranches de ½ cm, puis retirez les pelures. Ensuite, découpez les tranches en lamelles. Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Émincez ou écrasez l'ail. Détachez les feuilles de romarin des branches et émincez-les.



3 Disposez le céleri-rave, le fenouil, l'ail et le romarin sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez du reste d'huile d'olive. Enfournez pendant 20 minutes. Après 5 minutes, disposez la cuisse de poulet sur les légumes.

4 Sortez le tout du four, puis salez et poivrez.

5 Servez les pommes de terre, les légumes rôtis et la cuisse de poulet confite sur les assiettes.



Conseil ! Plutôt solides, les tiges vertes du fenouil peuvent encore être croquantes après la cuisson. Si cela vous déplaît, pensez à les découper en morceaux pas trop grands !