



AUBERGINES GRILÉES ET PILONS DE POULET

Avec des pommes de terre sautées et du lebné



MASAN ROUGE

Ce plat réunit les influences de différents pays. Nous y ajoutons encore un avec ce verre de Masan Rouge, produit en France !



Aubergine *



Pilons de poulet marinés *



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pommes de terre Nicola



Piment vert de Turquie *



Citron



Basilic frais *



Lebné *

Total : 40-45 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Pour cette recette, nous allons griller les aubergines. Cela demande un peu de temps, mais le goût en vaut largement la peine. Le poulet est également cuit au four, qui est donc votre meilleur allié pour cette recette. Pendant qu'il travaille, vous pouvez cuire les pommes de terre à la poêle et assaisonner le lebné.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Feuille d'aluminium, plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle et petit bol.

Recette d'aubergines grillées et pilons de poulet : c'est parti !



1 PRÉPARER L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 210 degrés. Pour chaque personne, graissez une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30 avec un peu d'huile d'olive. Coupez l'aubergine en deux et disposez chaque moitié sur une feuille d'aluminium, face tranchée vers le bas. Arrosez avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enroulez bien l'aubergine en papillote fermée.



2 CUIRE AU FOUR

Disposez les pilons de poulet marinés et l'aubergine sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez le tout 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré. Retournez les pilons à mi-cuisson.



3 DÉCOUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, émincez l'oignon rouge et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Épluchez ou lavez bien les pommes de terre et découpez-les en quartiers. Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol pour y faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu à moyen-vif. Réservez. Ajoutez les pommes de terre à la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 25 à 30 minutes à feu moyen-vif.



4 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Après 20 minutes, retirez le couvercle. Remuez régulièrement. Quatre minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre, ajoutez-y l'oignon et l'ail revenus à la poêle, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, épépinez et émincez le piment vert de Turquie.

★★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport en calories, limitez-vous à 200 g de pommes de terre et 30 g de lebné par personne.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Prélevez son zeste au citron, puis taillez-le en quartiers. Ciselez les feuilles de basilic. Dans le petit bol, mélangez ¼ cc de zeste de citron par personne, la moitié du basilic et le lebné, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Au four, l'aubergine devient très douce et joliment dorée. Si vous la préférez plus croquante, réduisez la cuisson de 10 minutes.



6 SERVIR

Servez l'aubergine grillée sur les assiettes. Attention lorsque vous ouvrirez l'aluminium : de la vapeur brûlante en sortira ! Garnissez l'aubergine avec la moitié du lebné, parsemez-la du reste de basilic et accompagnez-la des pilons de poulet. Servez le tout avec les pommes de terre, le reste de lebné et les quartiers de citron. Parsemez les pommes de terre de piment de Turquie.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pilons de poulet marinés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Piment vert de Turquie (pc) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais (feuilles 23) *	6	12	18	24	30	36
Lebné (g 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2	2½	3	3½
Huile de tournesol* (cs)	¾	1½	2	2½	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2741 / 655	481 / 115
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	7,3	1,3
Glucides (g)	58	10
Dont sucres (g)	11,4	2,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri

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 48 | 2017