



WINE BOX

Ramón Roqueta tinto

Le poulet se marie aussi bien avec les blancs que les rouges souples. Mais en raison de la vinaigrette au fromage, nous optons pour la douceur de ce tempranillo espagnol.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 43
2016

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

Filet de poulet, salade colorée et vinaigrette au grana padano

Idéal quand vous êtes pressé

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.

conserver au réfrigérateur



25-30 min



facile



manger au début



plaît aux enfants



sans gluten



Grana padano



Little gem



Filet de poulet



Pommes de terre Roseval



Oignon rouge



Poivron jaune



Origan

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grana padano (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Little gem	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune	½	1	1½	2	2½	3
Origan (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)*	½	1	1	1	1½	1½
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

3) (Eufs **7)** Lait/lactose

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, poêle

Valeurs nutritionnelles 711 kcal | 36 g protéines | 56 g glucides | 36 g lipides dont 13 g saturés | 9 g fibres



1 Lavez les pommes de terre (Roseval) et découpez-les en morceaux. Dans une casserole avec couvercle, recouvrez les pommes de terre de juste assez d'eau, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



2 Entre-temps, préparez la vinaigrette dans un saladier en mélangeant le grana padano, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde, 2 cs d'eau par personne ainsi que du sel et du poivre.

3 Découpez la little gem en petits morceaux et l'oignon rouge en demi-rondelles très fines. Coupez le poivron en morceaux. Ajoutez la little gem et la moitié de l'oignon rouge au saladier.

4 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 à feu vif pendant 3 minutes. Retirez-les ensuite de la poêle et ajoutez-les au saladier.



5 Découpez éventuellement le filet de poulet en morceaux de même taille. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire le filet de poulet 8 à 10 minutes sur tous les côtés.

6 Ajoutez les pommes de terre au saladier, remuez bien la salade, puis salez et poivrez.

7 Servez la salade sur les assiettes et déposez-y les filets de poulet.



Conseil ! Pour donner à ce plat une touche plus hivernale, faites cuire les pommes de terre comme indiqué ci-dessus, mais réduisez-les ensuite en purée à l'aide d'un presse-purée, puis mélangez celle-ci aux légumes cuits.