



POIVRON FARCI AU NASI ET À LA CUISSE DE POULET

Avec un œuf au plat



ESPIGA TINTO

Délicieusement parfumé, ce plat s'accorde bien avec l'Espiga Tinto, un vin portugais qui présente une belle structure grâce à son vieillissement en fût de bois.



Poivron rouge *



Gousse d'ail



Poireau *



Oignons jeunes *



Riz basmati



Émincé de cuisse de poulet épicé *



Œuf plein air *

Total : 40-45 min.

Discovery

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Le poivron a la forme parfaite pour être farci. En plus de son aspect esthétique, ce plat est facile à préparer. Pour parachever la recette, vous allez cuire un œuf au plat pendant que le poivron cuit au four.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, wok ou sauteuse, feuille d'aluminium et poêle.

Recette de **poivron farci au nasi et à la cuisse de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez 200 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **poireau** et les **oignons jeunes** en fines demi-rondelles. Dans la casserole, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol et faites revenir l'**ail** et le **poireau** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **riz** et l'eau bouillante, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 COUPER LES POIVRONS EN DEUX

Pendant ce temps, coupez les **poivrons rouges** dans le sens de la longueur, épépinez-les et mettez-les dans le plat à four, face tranchée vers le haut (voir conseil).



3 CUIRE LE POULET ET LE RIZ

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire l'**émincé de cuisse de poulet épicé** 5 à 6 minutes (il ne doit pas être totalement cuit). Ajoutez le **riz** et la moitié des **oignons jeunes**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes à feu vif. Salez et poivrez.



4 FARCIR LES POIVRONS

Farcissez le **poivron** avec le **riz** et appuyez fermement. Salez et poivrez, puis couvrez avec la feuille d'aluminium. Enfouissez les **demi-poivrons** farcis 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



5 CUIRE L'ŒUF

Lorsque les **poivrons** sont presque cuits, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire un **œuf au plat** par personne. Garnissez avec le reste d'**oignons jeunes**.



6 SERVIR

Servez les **demi-poivrons** farcis sur les assiettes et disposez l'**œuf au plat** par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Émincé de cuisse de poulet épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					
Énergie (kJ/kcal)	3305 / 790		444 / 106			
Lipides total (g)	35		5			
Dont saturés (g)	6,6		0,9			
Glucides (g)	81		11			
Dont sucres (g)	12,8		1,7			
Fibres (g)	8		1			
Protéines (g)	34		5			
Sel (g)	0,5		0,1			

ALLERGÈNES

3) Œufs

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 40 | 2017

★ CONSEIL

Pour les précuire, vous pouvez enfouir les poivrons avant que le four ne soit à température. Mais surveillez-les bien !