



# POULET POCHÉ SAUCE AU THON

## AVEC DU PAIN AU LEVAIN



### CERISE SUR LE...

Quel est ton  
gâteau préféré ?



Tomates cerises  
rouges \*



Pain au levain



Thon



Câpres \*



Mayonnaise \*



Basilic frais \*



Persil plat \*



Ciboulette fraîche \*



Filet mignon de poulet \*



Salade mixte \*

40 min

Beaucoup  
d'opérations

À manger dans les  
3 jours

Le vitello tonnato est une spécialité italienne originaire de la région piémontaise. Elle est généralement préparée à partir de tranches de veau, recouvertes d'une sauce à base de mayonnaise et de thon. On y ajoute généralement des câpres. Mais cette sauce sublime également très bien le poulet !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, bol profond, mixeur plongeant, petit bol, film en plastique et casserole.

Recette de poulet poché sauce au thon : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES TOMATES

Préchauffez le four à 200 degrés. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il prenne la température ambiante. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises**, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre. Enfourez 20 à 22 minutes. Enfourez également le **pain au levain** lors des 6 à 8 dernières minutes.



### 4 POCHER LE POULET

Préparez le bouillon de poule dans la casserole. Lorsqu'il arrive à ébullition, baissez le feu sur doux et disposez les **filets** dans le bouillon. Faites-les cuire 6 à 8 minutes. Retirez le **poulet** du bouillon.



### 2 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, égouttez le **thon**. Dans le bol profond, mixez la moitié des feuilles de **basilic** et des **câpres**, la **mayonnaise** et le **thon** à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce fine. Salez et poivrez ★.

★ **CONSEIL** : Les câpres sont déjà salées. Pensez donc à goûter la sauce avant de l'assaisonner et n'ajoutez pas trop de sel.



### 5 PRÉPARER LE TONNATO

Sur les assiettes, dressez un nid de **salade mixte** et arrosez-le d'huile d'olive vierge extra. Déposez-y le **filet** poché. Versez la **sauce au thon** sur le **poulet** et garnissez avec le reste de **câpres** et de **basilic**.



### 3 PRÉPARER LE BEURRE AUX HERBES

Ciselez le reste de **basilic**, le **persil** et la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez le **persil** et la **ciboulette** avec le beurre ramolli. Salez et poivrez. Couvrez avec du film plastique et mettez au réfrigérateur jusqu'au service.



### 6 SERVIR

Servez le **pollo tonnato** avec les **tomates rôties** et le **pain au levain** tartiné de **beurre aux fines herbes**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) *	1	2	3	4	5	6
Thon (boîte) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
Mayonnaise (g) * 3) 10) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil plat (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Filet mignon de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Salade mixte (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Beurre* (g)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de poule* (ml)	400	600	800	1000	1200	1400
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5234 / 1251	993 / 237
Lipides (g)	88	17
Dont saturés (g)	23,0	4,4
Glucides (g)	69	13
Dont sucres (g)	1,8	0,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	8
Sel (g)	3,5	0,7

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 10) Moutarde 11) Sésame  
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes  
 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !