



## EFFILOCHÉ DE POULET AVEC COLESLAW, ÉPI DE MAÏS ET CORNICHONS AVEC UN PAIN TURC ET DE L'OIGNON ROUGE CARAMÉLISÉ



Paprika fumé



Pilons de poulet épicés \*



Oignon rouge



Gousse d'ail



Épi de maïs \*



Pain turc



Mélange de carottes et de chou \*



Mayonnaise \*



Yaourt entier \*



Ciboulette fraîche \*



Cornichons \*



Chutney d'oignons piquant \*

50 min

Facile

À consommer dans les 3 jours

Tout aussi savoureux que l'effiloché de porc (qui est plus connu), cette version de poulet est prête beaucoup plus rapidement. Effiloché signifie qu'il faut séparer la viande mijotée à l'aide de deux fourchettes. Comme accompagnement vous allez préparer une salade coleslaw relevée, délicieuse en combinaison avec le poulet !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Petit bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, plat à four, saladier, papier sulfurisé et poêle.  
Recette de effiloché de poulet avec coleslaw, épi de maïs et cornichons : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites-y revenir le **paprika fumé** 1 minute ★. Ajoutez les **pilons de poulet** et saisissez-les 4 à 6 minutes. Salez et poivrez. Pendant ce temps, coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et pressez l'**ail** (ou coupez-le finement).



### 2 CUIRE AU FOUR

Dans un petit bol, mélangez l'**ail** avec 1 cs de beurre par personne. Placez le **maïs** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez le **maïs** avec le **beurre à l'ail** puis salez et poivrez. Placez les **pilons de poulet** dans un plat à four et placez-le à côté des **épis de maïs**. Enfourez les **pilons de poulet** et le **maïs** 15 à 20 minutes. Enfourez le **pain turc** pendant les 3 à 4 dernières minutes.



### 3 CARAMÉLISER L'OIGNON

Pendant ce temps, faites chauffer une sauteuse à sec à feu moyen et ajoutez-y l'**oignon rouge** avec une pincée de sel. Faites les cuire 2-3 minutes. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, mélangez jusqu'à ce que le beurre soit fondu et baissez le feu à moyen. Laissez l'**oignon** caraméliser environ 15 à 20 minutes. Remuez de temps en temps pour que l'**oignon** ne brûle pas.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans un bol mélangez le **chou** et les **carottes** avec la **mayonnaise** et le **yaourt** puis salez et poivrez. Ciselez la **ciboulette**. Coupez les **cornichons** en tranches.



### 5 EFFILOCHER LE POULET

Sortez les **pilons de poulet** du four et séparez la chair des os à l'aide de 2 fourchettes et effilochez-les. Attention à la vapeur chaude qui en sort. Lorsque l'**oignon rouge** est prêt, ajoutez le **chutney à l'oignon** et 2 cs d'eau par personne dans la casserole.



### 6 SERVIR

Coupez le **pain turc** et garnissez avec un peu de **salade de chou**, de **poulet effiloché**, d'**oignon caramélisé** et quelques morceaux de **cornichon**. Saupoudrez de la **ciboulette** sur l'**épi de maïs** et servez-le à côté. Servez le reste de la **salade** à la table.

★ TIP: Le paprika en poudre brûle facilement, surveillez donc bien la poêle et ajoutez les pilons de poulet plus tôt si nécessaire.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Paprika fumé (cc)	1	2	3	4	5	6
Pilons de poulet épicés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épi de maïs (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pain turc (pc 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mélange de chou et de carotte (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Ciboulette fraîche (g) 23) *	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Cornichons (g) *	25	50	75	100	125	150
Chutney d'oignons piquant (g) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5123 / 1225	638 / 153
Lipides (g)	69	9
Dont saturés (g)	21,4	2,7
Glucides (g)	94	12
Dont sucres (g)	39,6	4,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	53	7
Sel (g)	2,0	0,3

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja  
21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame  
27) Lupin

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