



WINE BOX

Quinta da Espiga branco

Pour accompagner un plat méditerranéen, mieux vaut rester dans la même région. Ce vin portugais sublime parfaitement les pommes de terre épicées au romarin.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 46
2016



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

Pommes de terre au romarin, filet de poulet à la méditerranéenne, chicorée frisée à la crème

Avec une touche de fraîcheur grâce à la salade de tomates

Voici un plat aux multiples saveurs. Notre fournisseur a assaisonné le filet de poulet avec de délicieuses épices méditerranéennes. Il s'accorde parfaitement avec la fraîcheur de la salade de tomates, le crémeux de la chicorée et le croquant des pommes de terre. Et la crème fraîche vient adoucir l'amertume de la chicorée.



40-45 min



facile



manger au début



plaît aux enfants

❄️ conserver au réfrigérateur



Filet de poulet aux épices méditerranéennes



Chicorée frisée découpée



Crème fraîche



Pommes de terre Gwenne



Romarin



Tomate

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Gwenne (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet aux épices méditerranéennes (g)	110	220	330	440	550	660
Chicorée frisée découpée (g) 23)	125	250	375	500	625	750
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20)	1½	3	4½	5	7½	8
Tomate	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)*	1	1	1½	1½	2	2
Miel (cc)*	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de **15)** gluten, **20)** soja en **23)** céleri.

Ustensiles

2 x wok ou sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, petit saladier

Valeurs nutritionnelles 695 kcal | 31 g protéines | 68 g glucides | 31 g lipides dont 12 g saturés | 9 g fibres



1 Lavez ou épluchez les pommes de terre (Gwenne) et découpez-les en quartiers. Faites chauffer le beurre dans un wok ou une sauteuse et cuisez. Les pommes de terre et le romarin 30 à 35 minutes à couvert à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 Entre-temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer le filet de poulet à feu vif. Baissez le feu, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes en retournant régulièrement.



3 Dans l'autre wok, faites chauffer le reste d'huile d'olive et faites cuire la chicorée 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la crème fraîche, le miel et la moutarde. Salez et poivrez, puis laissez mijoter à couvert 5 à 6 minutes.

4 Entre-temps, découpez la tomate en morceaux et mélangez-la à l'huile d'olive vierge extra dans le saladier. Salez et poivrez.

5 Servez la chicorée à la crème, les pommes de terre et le filet de poulet sur les assiettes. Accompagnez le tout de la salade de tomates.



Conseil ! Si vous avez des enfants à table qui n'aiment pas la chicorée, passez les légumes à la crème au mixeur plongeant avant de servir.

Vous manquez de temps ? Faites cuire les pommes de terre 20 minutes et servez-les avec la chicorée et la salade de tomates.