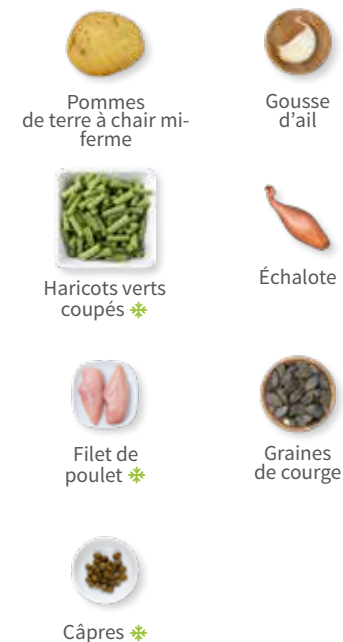




FILET DE POULET, HARICOTS À L'AIL ET POMMES DE TERRE

Garnis de câpres et de graines de courge



- Total : 20-25 min.
- Rapido
- Facile
- Famille
- À consommer dans les 3 jours
- Sans gluten

Pour une cuisson parfaite du poulet, il faut se munir d'une poêle à fond épais adaptée à la taille du filet de poulet : dans une poêle trop grande, la matière grasse risque de brûler plus rapidement. Vous pouvez l'éviter en rajoutant un peu d'huile à la poêle.

Suite aux conditions météorologiques au Maroc et en Egypte, les haricots plats sont temporairement indisponibles. Nous les avons remplacés par des haricots verts : ils conviennent également très bien pour ce plat !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et 2 poêles.

Recette de **filet de poulet, haricots à l'ail et pommes de terre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Portez un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle. Pelez ou lavez soigneusement les **potatoes** et coupez-les en morceaux. À couvert, faites-les cuire 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et laissez-les reposer sans couvercle.



2 CUIRE LES HARICOTS VERTS

Pendant ce temps, pressez (ou hachez) l'**ail**. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif puis faites cuire l'**ail** et les **haricots verts** 10 à 15 minutes. Remuez fréquemment, puis salez et poivrez.



3 COUPER ET ASSAISONNER

Pendant ce temps, coupez l'**échalote** en rondelles. Assaisonnez le **filet de poulet** avec du sel et du poivre.



4 CUIRE À LA PÔELE

Faites fondre la moitié du beurre dans une autre poêle à feu moyen et faites-y cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Réduisez le feu à moyen-doux, ajoutez les **graines de courge** et l'**échalote** et faites cuire 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit ★.



5 MÉLANGER

Mélangez les **câpres**, **potatoes** et le beurre restant. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **potatoes** sur les assiettes. Placez le **filet de poulet** et les légumes à côté, parsemez avec l'**échalote** et les **graines de courge**.

★ **CONSEIL** : La cuisson du poulet dépend fortement de l'épaisseur du filet. Ajustez le temps de cuisson si nécessaire.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair mi-ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts coupés (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2856 / 683	487 / 116
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,4	2,1
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	5,1	0,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous faites attention à votre apport calorique, faites cuire les haricots verts avec ½ cs d'huile d'olive par personne et utilisez 150 g de pommes de terre par personne.

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

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).