



Cuisse de poulet confite et salade de lentilles

Avec de la roquette et des tomates prunes



Lentilles vertes



Tomate prune ✨



Thym séché



Cuisse de poulet confite ✨



Échalote



Noisettes grillées



Roquette ✨

 Total : **30-35** min.

 Sans lactose

 Facile

 Sans gluten

 À consommer dans les **3** jours

Pour cette recette, nos chefs se sont inspirés des classiques de la cuisine française. Cette cuisse de poulet a été cuite longuement dans de la graisse animale pour devenir très tendre et juteuse. Fraîche et légère, la salade de lentilles est relevée par une savoureuse vinaigrette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, plaque de cuisson, aluminium, poêle et petit bol.

Recette de **cuisse de poulet confite et salade de lentilles** : c'est parti !



1 CUIRE LES LENTILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon. Ajoutez les **lentilles vertes** au bouillon, portez à ébullition à couvert et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux ★. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, concassez les **noisettes**. Chauffez la poêle à feu vif et faites-les griller à sec. Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Dans le petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra, le miel et la moutarde. Ajoutez l'**échalote**, puis salez et poivrez.



2 RÔTIR LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomate prune** en morceaux de 2 cm. Placez-les dans le plat à four et mélangez avec l'huile d'olive et le **thym**. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 22 minutes.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson des lentilles peut varier. Si elles sont encore dures après 30 minutes, faites-les cuire un peu plus longtemps.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez la vinaigrette et la **tomate** à la casserole contenant les **lentilles**, puis remuez bien.



3 ENFOURNER LE POULET

Disposez la **cuisse de poulet confite** sur la plaque recouverte d'aluminium. Puis enfournez en haut du four durant les 15 dernières minutes de cuisson des **tomates** ou jusqu'à ce que la peau soit brune et croquante ★★.

★★ **CONSEIL** : Le poulet confite est déjà cuit. Il suffit donc de le réchauffer jusqu'à ce que la peau devienne croquante.



6 SERVIR

Faites un nid de **roquette** dans les assiettes, puis versez les **lentilles** et les **tomates** par-dessus. Servez la **cuisse de poulet** sur le tout et garnissez avec les **noisettes**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	60	120	180	240	300	360
Tomate prune (pc) *	2	4	6	8	10	12
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes grillées (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3397 / 812	506 / 121
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	12,1	1,8
Glucides (g)	46	7
Dont sucres (g)	10,6	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES


8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 23) Céleri

25) Sésame

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).