



Pilons de poulet marinés et grenailles

Accompagnés d'une salade printanière colorée



Pilons de poulet marinés ✨



Grenailles ✨



Radis ✨




Concombre ✨




Aneth frais ✨



Mâche ✨

 Total : 25 min.

 Sans gluten

 Facile

 Famille

 À consommer dans les 5 jours

 Rapido

Avec ce plat, vous invitez le printemps chez vous ! Le radis, le concombre, les grenailles et les pilons de poulet donnent de belles couleurs au plat. Nous avons déjà fait mariner les pilons de poulet en les assaisonnant d'origan, de basilic et de persil, ce qui vous fait gagner du temps et les rend d'autant plus délicieux !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et sauteuse avec couvercle.

Recette de **pilons de poulet marinés et grenailles** : c'est parti



1 DORER LES PILONS DE POULET

Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **grenailles**. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y dorer les **pilons de poulet** ★ de chaque côté à feu vif 5 à 6 minutes.



2 CUIRE LES PILONS DE POULET

Baissez le feu sur moyen et ajoutez 1 cs d'eau par personne aux pilons de poulet. Couvrez et faites cuire les **pilons de poulet** 15 à 18 minutes. Retournez-les régulièrement. Puis retirez-les de la casserole tout en conservant le jus de cuisson dans la casserole.



3 PRÉPARER LES GRENAILLES

Pendant ce temps, lavez les **grenailles**, coupez-les en deux voire en quatre pour les plus grandes. Faites-les cuire dans la casserole à couvert 12 à 15 minutes. Égouttez-les puis réservez-les, sans couvercle.



4 COUPER

Pendant ce temps, retirez les feuilles des **radis** et coupez-les en fines tranches. Coupez ou râpez le **concombre** dans le sens de la longueur, en lamelles longues et fines. Ciselez l'**aneth** finement.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans un saladier, préparez une vinaigrette à base de moutarde, d'huile d'olive extra vierge, de vinaigre balsamique blanc et d'**aneth**. Salez et poivrez. Mélangez la **mâche**, le **radis** et le **concombre** avec la vinaigrette.

★**CONSEIL** : Afin d'accélérer le temps de cuisson des pilons de poulet, vous pouvez les entailler jusqu'à l'os à deux endroits. De cette façon, la chaleur y pénétrera plus facilement.



6 SERVIR

Ajoutez les **grenailles** dans la poêle contenant le jus des pilons de poulet et mélangez bien. Servez les **grenailles** et la **salade** avec les **pilons de poulet** ★★.

★★**CONSEIL** : Si vous le souhaitez, vous pouvez mélanger les grenailles avec la mâche, le radis et le concombre pour en faire une salade de grenailles.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pilons de poulet marinés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radis (pc) *	7	14	21	28	35	42
Concombre (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Aneth frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Mâche (g) 23 *	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive vierge extra (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	448 / 107
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	12,5	2,1
Glucides (g)	45	8
Dont sucres (g)	6,5	1,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Cèleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



SEMAINE 23 | 2019