



Mijoté de légumes aigre-doux et filet de poulet

Parfumé au ras-el-hanout et garni d'abricots secs



Oignon



Pommes de terre à chair ferme



Carotte ✱



Ras-el-hanout



Persil plat frais ✱



Abricots secs



Tomate ✱



Concentré de tomates



Filet de poulet ✱



Amandes effilées

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Ce mijoté de légumes s'inspire d'un tajine marocain. Il s'agit d'un récipient en terre utilisé depuis la nuit des temps sur des braises pour cuire les repas lentement. Les abricots secs, les amandes, la carotte et le ras-el-hanout sont des ingrédients que l'on rencontre souvent dans ces plats.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Économe, casserole avec couvercle et poêle.

Recette de mijoté de légumes aigre-doux et filet de poulet : c'est parti !



1 COUPER ET CUIRE

Pour le mijoté, portez à ébullition 175 ml d'eau par personne. Émincez l'**oignon**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Pesez les **carottes** et épluchez-les à l'aide de l'économe. Coupez-les en morceaux de 1 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la casserole, ajoutez l'**oignon** et une pincée de sel, puis faites revenir 1 minute à feu moyen-vif.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Ajoutez les **pommes de terre**, les **carottes** et le **ras-el-hanout** dans la casserole, puis faites sauter le tout 1 minute de plus. Versez l'eau bouillante et émiettez 1/3 de cube de bouillon par personne au-dessus de la casserole. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement.



3 PRÉPARER LE MIJOTÉ

Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil plat**. Coupez les **abricots secs** en petits morceaux et les **tomates** en quartiers. Incorporez 1/3 du pot de **concentré de tomates** par personne au mijoté 5 minutes avant la fin de la cuisson. Laissez mijoter le tout 5 minutes sans couvercle. Ajoutez les **abricots**, les **tomates** et le miel lors de la dernière minute de cuisson. Salez et poivrez.



4 CUIRE LE FILET DE POULET

Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif. Salez et poivrez le **filet de poulet**. Faites cuire 2 à 3 minutes par côté, baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réservez hors de la poêle.



5 CUIRE LES AMANDES

Dans la même poêle, faites chauffer le beurre et faites dorer les **amandes effilées** 2 minutes à feu à moyen-vif. Baissez le feu sur doux, ajoutez le **poulet** aux **amandes** et réchauffez 1 minute de plus.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres, notamment grâce aux légumes, aux pommes de terre et aux abricots.



6 SERVIR

Servez le mijoté de **légumes** dans des assiettes creuses, disposez le **filet de poulet** par-dessus et garnissez avec le **persil** et les **amandes**.

📌 **CONSEIL :** Si vous faites attention à votre apport calorique, utilisez alors la moitié des pommes de terre. Faites-les cuire dans une demi-cs d'huile d'olive par personne et garnissez le plat avec uniquement la moitié des amandes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Ras-el-hanout (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Abricots secs (g)	25	50	75	100	125	150
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (petit pot)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Filet de poulet (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g) (8) (19) (25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Huile d'olive (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Miel (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3366 / 805	477 / 114
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	87	12
Dont sucres (g)	36,3	5,1
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 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).