



FILET DE POULET ET SALADE RICHE EN COULEURS

Avec une vinaigrette au grana padano et des pommes de terre sautées



GRANA PADANO

Ce fromage doit son nom à sa structure granuleuse (grana). Il ressemble beaucoup au parmesan, mais en plus doux.



Pommes de terre Roseval



Grana padano râpé ✨



Little gem ✨



Oignon rouge



Poivron jaune ✨



Origan séché



Dés de filet pur de poulet ✨

Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le filet de poulet s'accorde à merveille avec le croquant de la salade, les pommes de terre Roseval, l'oignon rouge et le poivron jaune. Prête en un tour de main, la vinaigrette au grana padano et à la moutarde vient lier le tout pour encore plus de goût.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **filet de poulet et salade riche en couleurs** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en quartiers. Chauffez 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant le **grana padano**, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde et 1 cs d'eau par personne. Salez et poivrez.



3 DÉCOUPER ET MÉLANGER

Déchirez la **little gem** et ciselez l'**oignon rouge** le plus finement possible (vous allez en manger une partie crue). Taillez le **poivron jaune** en petits morceaux. Ajoutez la **little gem** et la moitié de l'**oignon rouge** au saladier contenant la vinaigrette.



4 CUIRE À LA POÊLE

Dans la poêle, chauffez ½ cs d'huile d'olive par personne et faites cuire le **poivron**, l'**origan** et le reste d'**oignon** 3 minutes. Retirez-les ensuite de la poêle et ajoutez-les au saladier.



5 CUIRE LE FILET DE POULET

Si nécessaire, coupez le **filet de poulet** en morceaux de taille égale. Chauffez le reste d'huile d'olive dans la même poêle et dorez le **poulet** sur tous les côtés 6 à 8 minutes ★. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et disposez le **filet de poulet** par-dessus. Accompagnez des **pommes de terre** sautées.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson du filet de poulet dépend de son épaisseur : prolongez-le un peu si les morceaux sont gros et réduisez-le s'ils sont fins.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Grana padano, râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Filet pur de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même*						
Huile d'olive* (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cc)	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)	3464 / 828	561 / 134
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	11,3	1,8
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	7,1	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

3) (Œufs 7) Lait/lactose

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