



Filet de poulet au thym et au citron cuit au four

Avec des grenailles sautées et des haricots plats



Grenailles



Filet de poulet *



Citron



Romarin séché



Thym frais *



Gousse d'ail



Haricots plats découpés *

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Le thym et le citron est un mariage classique (et heureux) qui apporte un goût méditerranéen aussi bien à la viande blanche qu'aux légumes. Le filet de poulet est saisi dans la poêle avant de cuire au four pour rester délicieusement tendre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle et poêle avec couvercle.

Recette de **filet de poulet au thym et au citron cuit au four** : c'est parti !



1 PRÉCUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les grenailles, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux★. Faites-les cuire 10 minutes à couvert.

★**CONSEIL** : Si votre four est puissant, vous pouvez y faire cuire les grenailles sans les précuire à l'eau. Coupez-les en deux, parsemez de romarin, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez, puis enfournez 30 à 40 minutes.



4 ENFOURNER LE POULET

Pendant ce temps, disposez les rondelles de **citron** et les brins de **thym** au fond du plat à four. Retirez le **filet de poulet** de la poêle, disposez-le sur le **citron** et arrosez avec la graisse de cuisson. Enfourez 7 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit★★.

★★**CONSEIL** : À l'aide d'un couteau, entaillez délicatement le poulet pour vérifier si l'intérieur est entièrement cuit.



2 CUIRE LE FILET DE POULET

Salez et poivrez le **filet de poulet**. Faites chauffer $\frac{3}{4}$ cs de beurre par personne dans la poêle et faites-y saisir le **filet de poulet** 3 à 4 minutes par côté à feu moyen-vif. Prélevez le zeste du **citron**, puis taillez-le en rondelles. Ajoutez $\frac{1}{2}$ cc de **zeste de citron** par personne lors de la dernière minute.



5 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle avec couvercle et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **haricots plats** et 2 cs d'eau par personne, puis poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 minutes. Salez et poivrez.



3 CUIRE LES GRENAILLES

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites dorer les **grenailles** accompagnées du **romarin séché** 20 à 30 minutes à couvert. Retirez le couvercle après 15 minutes. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **filet de poulet au thym et au citron** avec les **grenailles** et les **haricots**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de poulet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Thym frais (brins) 23 *	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots plats découpés (g) 23 *	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Beurre* (cs)	$1\frac{1}{4}$	$2\frac{1}{2}$	$3\frac{3}{4}$	5	$6\frac{1}{4}$	$7\frac{1}{2}$
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	451 / 108
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	13,2	2,2
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	3,8	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 200 g de grenailles et à $\frac{1}{2}$ cs de beurre par personne pour la cuisson du poulet. Le plat compte alors 585 kcal : 29 g de lipides, 44 g de glucides, 12 g de fibres, 31 g de protéines et 0,3 g de sel.

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