



FILET DE POULET À LA MÉDITERRANÉENNE ET CHICORÉE CRÉMEUSE

Avec des pommes de terre au romarin et une salade de tomates



LA VIEILLE FERME ROUGE

Issu du sud de la vallée du Rhône, La Vieille Ferme est typique des rouges méditerranéens. Il fait donc un accord de choix pour accompagner ce succulent plat de poulet.



Pommes de terre
Nicola



Romarin séché



Filet de poulet épicé à
la méditerranéenne ✨



Chicorée frisée
prédecoupée ✨



Fromage frais aux fines
herbes ✨



Tomate prune ✨



Total : 40-45 min.



Calorie-focus



Facile



Sans gluten



À manger dans
les 3 jours

Voici un plat aux multiples saveurs. Notre fournisseur a assaisonné le filet de poulet avec de délicieuses épices méditerranéennes. Il s'accorde parfaitement avec la fraîcheur de la salade de tomates et le croquant des pommes de terre. Le fromage frais aux fines herbes, quant à lui, apporte à la chicorée une douceur que tout le monde saura apprécier à table.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et petit saladier.

Recette de **filet de poulet à la méditerranéenne et chicorée crémeuse** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers (voir conseil). Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **pommes de terre** et le **romarin** à 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 CUIRE LE FILET DE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer le **filet de poulet** sur tous les côtés à feu vif. Baissez le feu sur moyen-doux, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 6 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retournez régulièrement.



3 SAUTER LA CHICORÉE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre sauteuse ou dans le wok et faites-y sauter la **chicorée** 3 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).



4 AJOUTER LE FROMAGE FRAIS

Baissez le feu et ajoutez le **fromage frais aux fines herbes**, le miel et la moutarde (voir conseil). Salez et poivrez, puis laissez mijoter à feu doux pendant 1 minute.



5 MÉLANGER LES TOMATES

Pendant ce temps, découpez la **tomate** en morceaux et mélangez-la au vinaigre balsamique blanc et à l'huile d'olive vierge extra dans le saladier. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **chicorée** crémeuse, les **pommes de terre** sautées et le **filet de poulet** sur les assiettes. Accompagnez le tout de la **salade de tomates**.

★ CONSEIL

Vous recevez plus de pommes de terre que vous n'en avez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez-les toutes.

★ CONSEIL

Si vous trouvez la chicorée trop amère, n'hésitez pas à ajouter plus de miel pour en adoucir le goût, voire à y incorporer la salade de tomates.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Pommes de terre Nicola (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Romarin séché (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Filet de poulet épicé à la méditerranéenne (100 g) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Chicorée frisée prédécoupée (g) 23* | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Fromage frais aux fines herbes (g) 7)* | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tomate prune (pc) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre* (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive* (cs) | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 | 2 |
| Miel* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc* (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra* | Selon le goût | | | | | |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2707 / 647 | 464 / 111 |
| Lipides total (g) | 36 | 6 |
| Dont saturés (g) | 12,6 | 2,2 |
| Glucides (g) | 49 | 8 |
| Dont sucres (g) | 11,6 | 2,0 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 28 | 5 |
| Sel (g) | 0,7 | 0,1 |

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 38 | 2017