



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 08
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos!

Filet de poulet à la poêle et chicons braisés

Avec une sauce au miel et à la moutarde et des tomates fraîches

Cette préparation décline une palette de saveurs : de délicieuses grenailles avec peau, du filet de poulet très tendre et des chicons avec une sauce miel-moutarde. Bref, un plat d'hiver réconfortant servi avec de la tomate et du persil.



20-25 min



facile



à manger
dans les
3 jours



plait aux
enfants



sans
gluten

conserver au réfrigérateur



Persil frais



Chicon



Yaourt



Filet de poulet



Grenailles



Tomate

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Yaourt (g) 7) 19) 22)	40	75	100	125	150	175
Persil frisé (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Chicon (pc)	2	4	6	8	10	12
Filet de poulet (100 g)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	2	3	3
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes,

22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,

2 bols, wok ou sauteuse

avec couvercle, poêle

avec couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2318 / 554	25	5,5	50	13,5	8	29	0,4
100 g **	351 / 84	4	0,8	8	2,0	1	4	0,1

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Lavez soigneusement les grenailles. Coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grandes. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



2 Pendant ce temps, détachez les feuilles de persil des branches et ciselez les deux, mais conservez-les séparément. Dans un bol, mélangez les branches au yaourt, à la moutarde et au miel, puis salez et poivrez. Taillez les chicons en quartiers dans le sens de la longueur en laissant les feuilles sur la tige.



3 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle et saisissez le filet de poulet 1 minute de chaque côté à feu vif. Salez et poivrez, ramenez le feu sur moyen-vif et laissez cuire 8 à 10 minutes à couvert.



4 Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse, ajoutez les chicons et la moitié de la sauce à la moutarde et au miel, puis braisez 10 minutes à feu moyen-doux.

5 Entre-temps, détaillez la tomate et assaisonnez-la de sel et de poivre dans un bol.

6 Servez les grenailles, les chicons et le filet de poulet sur les assiettes. Garnissez le plat avec les feuilles de persil frisé et accompagnez-le de la tomate et du reste de sauce au miel et à la moutarde.

Conseil ! Si vous n'appréciez pas l'amertume du chicon, retirez-en le cœur.