



FUSILLI AU POULET ET AU CHÈVRE

Aves des noisettes et de l'ail



LAVILA BLANC

Le Lavila Blanc est un vin aromatique très frais produit à partir de colombar : une association idéale avec le chèvre et la courgette !



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Origan frais ✨



Noisettes



Fusilli complets



Dés de filet de cuisse de poulet ✨



Fromage de chèvre frais ✨

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Ce plat mettra l'eau à la bouche des amateurs de poulet et de pâtes. Associant la tendreté de la volaille et l'onctuosité du chèvre, il est encore relevé par le croquant des noisettes et le parfum de l'origan. De plus, la recette s'exécute en un tour de main : pratique lorsque vous manquez de temps pour cuisiner !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de fusilli au poulet et au chèvre avec des noisettes et de l'ail : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Pour les **fusilli**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez la **courgette** en morceaux de 1 à 2 cm. Détachez les feuilles d'**origan** des branches et ciselez-les. Concassez les **noisettes**.



2 CUIRE LES FUSILLI

À couvert, faites cuire les **fusilli** 10 à 12 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



3 FAIRE REVENIR

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux.



4 CUIRE LES INGRÉDIENTS

Ajoutez la **courgette**, le **poulet** et la moitié des **noisettes**, puis, à couvert, poursuivez la cuisson 4 minutes à feu moyen-vif.



5 AJOUTER LE CHÈVRE

Émiettez le **chèvre** au-dessus du wok, ajoutez les **fusilli** et 2 cs d'eau de cuisson par personne, puis remuez quelques minutes de plus. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** sur les assiettes et garnissez du reste de **noisettes**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan frais (branches) 23 *	2	4	6	8	10	12
Noisettes (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Fusilli complets (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Dés de filet de cuisse de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Fromage de chèvre frais (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3205 / 766	500 / 120
Lipides (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,6	1,3
Glucides (g)	75	12
Dont sucres (g)	15,5	2,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes,
22) autres noix 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 par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 12 | 2017

