



# PILONS DE POULET, POMMES DE TERRE ET BROCOLI

Accompagnés d'un chutney d'oignons épicé



Brocoli ✱



Amandes effilées



Pilons de poulet marinés ✱



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair ferme



Persil plat frais ✱



Chutney d'oignon piquant ✱



Total : 30-35 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 3 jours

Cuit lentement, un ingrédient simple tel que l'oignon développe une saveur très intense. Dans cette recette, le chutney accompagne très bien le poulet ainsi que les pommes de terre cuites à l'eau. De plus, afin de donner plus de saveur et de croquant au brocoli, vous allez les rôtir.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, passoire, sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **pilons de poulet, pommes de terre et brocoli** : c'est parti !



### 1 PRÉCUIRE LE BROCOLI

Faites bouillir un fond d'eau d'environ 3 cm dans une casserole. Pendant ce temps, taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Mettez-les dans la passoire que vous accrochez ensuite au dessus de la casserole contenant l'eau ★. Faites cuire le **brocoli** 4 à 5 minutes à couvert ★★.



### 2 RÔTIR ET COUPER

Disposez le **brocoli** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, assaisonnez avec le vinaigre balsamique, puis salez et poivrez. Enfourez 15 minutes en retournant à mi-cuisson. Ajoutez les **amandes effilées** durant les 5 dernières minutes. Pendant ce temps, faites deux entailles jusqu'à l'os dans les **pilons de poulet** et écrasez (ou émincez) l'**ail**.



### 3 CUIRE LE POULET

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et, à feu vif, saisissez les **pilons de poulet** de chaque côté pendant 5 minutes. Ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Baissez le feu, versez 1 cs d'eau par personne dans la sauteuse, puis, à couvert, poursuivez la cuisson des **pilons de poulet** 15 à 18 minutes à feu moyen-doux. Retournez-les régulièrement. Une fois cuits, réservez-les hors de la poêle. Pendant ce temps, épluchez les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux.



### 4 CUIRE À L'EAU ET COUPER

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, ciselez le **persil plat frais**.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer la sauteuse utilisée pour le poulet à feu moyen-vif et ajoutez le vinaigre de vin rouge, le **chutney d'oignon piquant** et 1 à 2 cs d'eau par personne. Remuez bien. Baissez le feu sur doux, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir la consistance d'une sirop.



### 6 SERVIR

Servez les **potatoes** avec la **sauce à l'oignon**. Accompagnez-les de **brocoli** et de **pilons de poulet**. Garnissez avec le **persil** et les **amandes grillées**.

★ **CONSEIL** : Pour la cuisson à l'étuvée, il est important que les légumes ne touchent pas l'eau, mais cuisent grâce à la vapeur qui s'en dégage. Assurez-vous donc que le dessous de la passoire ne touche pas l'eau !

★★ **CONSEIL** : Si vous avez un four puissant, vous pouvez sauter la précuisson : enfourez alors le brocoli 20 minutes plutôt que 15.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Pilons de poulet marinés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil plat frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Chutney d'oignon piquant (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3860 / 923	542 / 130
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	14,2	2,0
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	22,4	3,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	0,6	0,1

## ALLERGÈNES

8) Fruits à coque  
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez la moitié des pommes de terre ou un seul pilon de poulet par personne.

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).