



FILET DE POULET ET SALADE DE LÉGUMES À LA MEXICAINE

Un plat plein de protéines et de vitamine C

UN MOIS DE JUIN ÉQUILIBRÉ

Soyez en forme pour l'été ! Ce mois-ci, optez pour une recette équilibrée par semaine. Avec plus de légumes et moins de 600 calories, ces recettes sont riches en fibres.



RECETTE ÉQUILIBRÉE



Oignon rouge



Patates douces



Poivron rouge *



Épices mexicaines



Haricots verts *



Filet de poulet *



Haricots noirs



Feta *



Mesclun *

Total : 30-35 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Besoin de fibres, protéines et antioxydants ? Ça tombe bien, vous en trouvez dans les haricots noirs ! Ils maintiennent ainsi votre glycémie à un bon niveau, ce qui permet à votre corps de rester en forme et de trouver son juste équilibre. Ce plat est équilibré : il contient 300 grammes de légumes par personne, soit plus que la quantité quotidienne recommandée en vitamine C. Alors savourez ce repas bon pour votre corps !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **filet de poulet et salade de légumes à la mexicaine** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en dés de 1 cm. Taillez le **poivron rouge** en lanières.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le saladier, mélangez l'**oignon rouge**, les **patates douces** et le **poivron** à la majeure partie des **épices mexicaines** et à la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Disposez le mélange sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez une pincée de sel, puis les **haricots verts**, couvrez, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes, puis égouttez et réservez sans couvercle.



4 CUIRE LE POULET

Assaisonnez le **filet de poulet** avec le reste des **épices mexicaines** ainsi que du sel et du poivre. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, égouttez les **haricots noirs** et émiettez la **feta**. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir et le miel. Ajoutez les **haricots noirs**, les **haricots verts**, les légumes cuits au four et la moitié de la **feta**. Remuez bien, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **mesclun** et disposez la **salade** de légumes par-dessus (vous pouvez aussi le servir à côté : si les légumes sont encore chauds, le mesclun va réduire). Disposez le **poulet** sur la **salade** de légumes et garnissez avec le reste de la **feta**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Patates douces (g)	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Épices mexicaines (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	75	150	225	300	375	450
Filet de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Haricots noirs (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Mesclun (g) 23) *	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2473 / 591	393 / 94
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	6,2	1,0
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	16,5	2,6
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

