



# Filet de poulet et pommes de terre au pesto

Avec une salade d'été riche en couleurs



## TU ES CE QUE TU MANGES

Quels sont les 5 ingrédients que tu as toujours dans ton frigo ?



Pommes de terre Nicola



Filet de poulet \*



Pesto vert \*



Poivron rouge \*



Pomme Jonagold



Radis \*



Total : 25-30 min.



Sans gluten



Beaucoup d'opérations



Consommer dans les 3 jours

Dans cette recette, vous allez aplatir délicatement le filet de poulet pour qu'il soit plus tendre et cuire de manière uniforme. Et avant de le mettre dans la poêle, vous allez l'enduire de pesto : un pur régal ! Colorée et croquante, la salade qui l'accompagne est riche en vitamines et minéraux.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, papier sulfurisé ou film alimentaire, poêle avec couvercle, mini-brochettes, saladier et petit bol.

Recette de **filet de poulet et pommes de terre au pesto** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et découpez-les en gros morceaux. Dans la casserole, mouillez à hauteur avec de l'eau, ajoutez une pincée de sel, couvrez et portez à ébullition. Faites cuire 12 à 15 minutes. Puis, égouttez et réservez sans couvercle.



### 2 FARCIR LE POULET

Pendant ce temps, disposez un morceau de papier sulfurisé ou de film alimentaire sur le **filet de poulet** et aplatissez-le à l'aide d'une poêle. Retirez la protection, enduisez le **filet de poulet** de 1 cc de **pesto vert** par personne, puis salez et poivrez. Pliez le **filet de poulet** en deux et attachez les bords avec deux bâtonnets cocktail pour faire un "sandwich" poulet-pesto.



### 3 CUIRE LE POULET

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et saisissez le **filet de poulet** à feu vif sur tous les côtés. Baissez le feu sur moyen-doux, couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retournez régulièrement.



### 4 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, coupez le **poivron** en dés et la **pomme** en quartiers, retirez son trognon et détaillez la chair. Coupez les **radis** en fines rondelles et émincez la moitié des **fanés**. Mélangez le **poivron**, la **pomme**, les **radis** et les **fanés** dans le saladier.



### 5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, préparez une vinaigrette à partir du reste d'huile d'olive, du miel, de la moutarde, du vinaigre balsamique blanc ainsi que de sel et de poivre, puis mélangez-la à la **salade**.



### 6 SERVIR

Incorporez le reste de **pesto vert** aux **potatoes**. Disposez les **potatoes** et le **filet de poulet** sur les assiettes et accompagnez le tout de la **salade**.

**CONSEIL :** Vous souhaitez aller plus vite ? Enduisez le filet de poulet d'un peu de pesto vert et faites-le cuire directement dans la poêle avec un peu d'huile d'olive.

**CONSEIL :** Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez les quantités de pesto.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de poulet (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pomme Jonagold (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Radis (botte) *	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2929 / 700	469 / 112
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,3	0,8
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	18,7	3,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	0,9	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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