



# GRENAILLES AU FOUR, POULET ET PESTO VERT

Avec des haricots verts



## LAVILA ROUGE

Le pesto vert s'accorde très bien avec le Lavila Rouge, un vin fruité et légèrement épicé aux notes de framboise et de cassis.



Grenailles



Haricots verts ✨



Pesto vert alla genovese ✨



Cuisse de poulet émincée ✨

Total : 30-35 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 3 jours

Facile à préparer, voici un repas pratique pour les soirs de semaine. Pendant que le four se charge de cuire les grenailles, vous vous occupez de précuire les haricots à l'eau avant de terminer la cuisson avec le poulet et le pesto. Un plat simple, mais plein de saveurs !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, passoire et poêle.

Recette de **grenailles au four, poulet et pesto vert** : c'est parti !



### 1 ENFOURNER LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les par le milieu. Disposez-les ensuite dans le plat à four et arrosez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Retournez à mi-cuisson.



### 2 DÉCOUPER LES HARICOTS

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.



### 3 CUIRE LES HARICOTS

Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 4 à 6 minutes. Égouttez à l'aide de la passoire et rincez les **haricots** à l'eau froide ❄️.



### 4 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire l'**émincé de cuisse de poulet** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez le **pesto** et les **haricots** à la poêle, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à feu moyen-vif en remuant.



### 6 SERVIR

Servez les **grenailles** avec le **poulet** et les **haricots**.

❄️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Le fait de rincer les haricots verts (ou d'autres légumes) à l'eau froide permet de stopper leur cuisson. Sinon, ils restent chauds et continuent à cuire lentement.

★ **CONSEIL :** Pour varier, remplacez les grenailles par des pâtes de votre choix et mélangez le tout plutôt que de servir les ingrédients séparément. La préparation n'en sera que plus rapide !

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) ❄️	200	400	600	800	1000	1200
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) ❄️	40	80	120	160	200	240
Cuisse de poulet émincée (g) ❄️	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3268 / 781	543 / 130
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	7,0	1,2
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	2,8	0,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,1	0,2

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 02 | 2018