



GRENAILLES AU FOUR, POULET ET PESTO VERT

Avec des haricots verts



SYNERA TINTO

À la fois plein et doux, ce vin catalan est un assemblage de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il révèle des arômes de fruits rouges et noirs et de subtiles notes fumées et vanillées dues à son bref vieillissement en fûts de chêne.



Grenailles



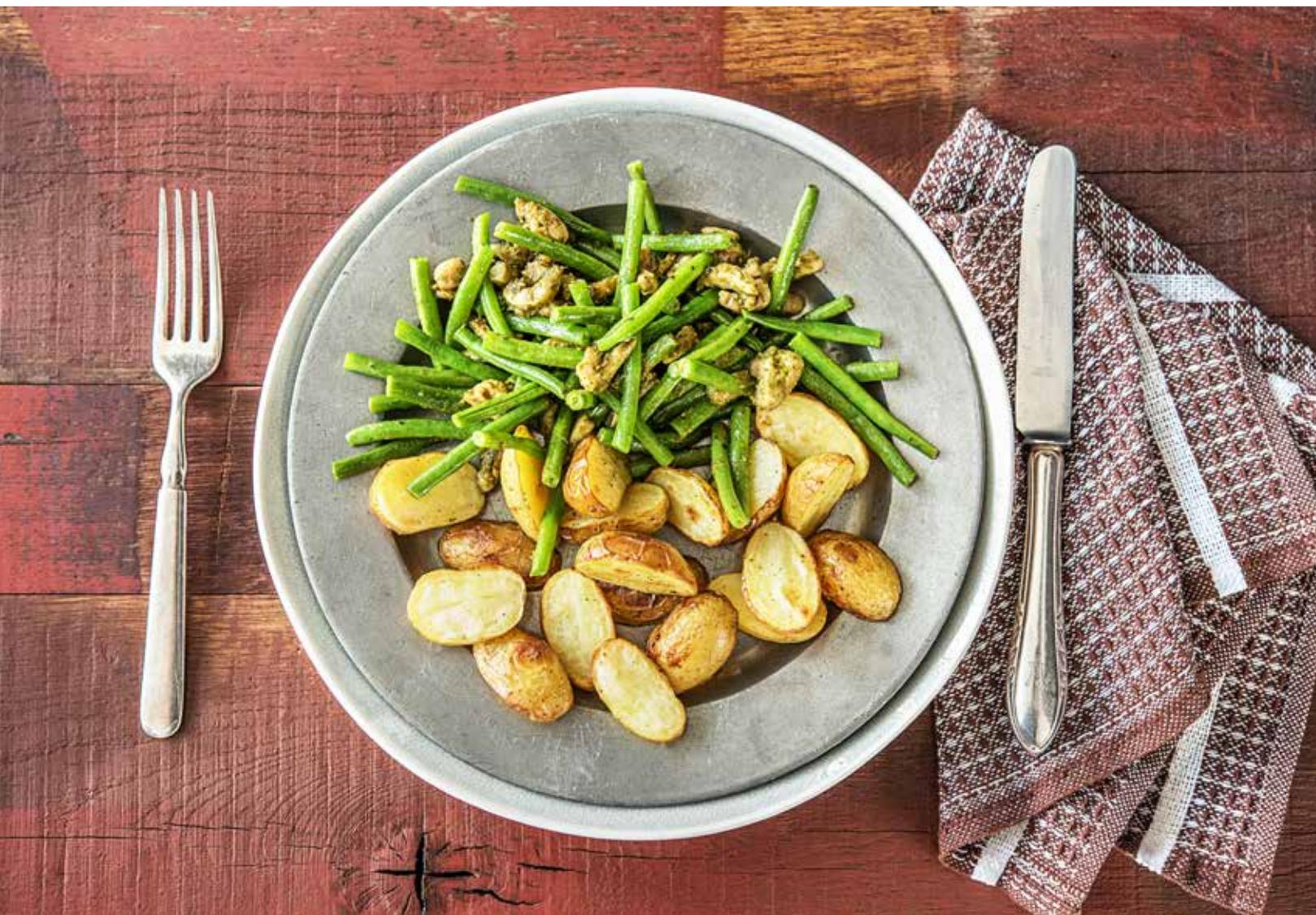
Haricots verts ✨



Pesto vert ✨



Cuisse de poulet émincée ✨



Total : 30-35 min.



Sans gluten



Facile



À manger dans les 3 jours

Ce repas du soir est facile à préparer. Pendant que les grenailles cuisent au four, il ne vous reste plus qu'à cuire les haricots, puis à les mélanger au poulet et au pesto. Saviez-vous que pesto vient de l'italien *pestare*, qui signifie « broyer », en référence à la méthode de préparation traditionnelle, dans un mortier ?

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 en deux. Disposez-les ensuite dans le plat à four et arrosez avec 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 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 cuire l'**émincé 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 légumes verts à l'eau froide après la cuisson permet d'interrompre celle-ci. 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 (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) | 3318 / 793 | 551 / 132 |
| Lipides total (g) | 46 | 8 |
| Dont saturés (g) | 8,4 | 1,4 |
| Glucides (g) | 59 | 10 |
| Dont sucres (g) | 3,4 | 0,6 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 30 | 5 |
| Sel (g) | 0,8 | 0,1 |

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

 **Une question pendant que vous cuisinez ?** Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 14 | 2018

