



# PILONS DE POULET, JUS D'OIGNON ET POMMES DE TERRE

Avec des brocolis rôtis et du persil frais



## ESPIGA TINTO

*L'Espiga Tinto est un vin portugais ample, généreux mais velouté aux tanins souples : un bel accord avec les pilons de poulet.*



Brocolis ✨



Pignons de poulet épicés ✨



Gousse d'ail



Pommes de terre Nicola



Persil plat frais ✨



Chutney d'oignon piquant ✨

 Total : 30-35 min.  Sans gluten

 Facile

 À manger dans les 3 jours

Cuit lentement, un ingrédient simple tel que l'oignon développe une saveur très intense, comme dans le chutney, à partir duquel vous préparez un jus express dans cette recette. Il accompagne très bien le poulet et agrémente parfaitement les pommes de terre cuites à l'eau. Et cette fois, plutôt que de les cuire à l'eau, vous allez rôtir les brocolis pour encore plus de saveur et de croquant.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle et casserole avec couvercle.

Recette de pilons de poulet, jus d'oignon et pommes de terre : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES BROCOLIS

Préchauffez le four à 220 degrés. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournés 15 à 20 minutes ★. Retournez à mi-cuisson. Pendant ce temps, faites deux entailles jusqu'à l'os dans les **pilons de poulet** et écrasez ou émincez l'**ail**.



### 4 CISELER LE PERSIL

Pendant ce temps, ciselez le **persil plat** frais.

★ **CONSEIL** : Si vous en avez le temps, faites rôtir les brocolis 5 à 10 minutes de plus, jusqu'à ce que des taches brunes apparaissent. Ils deviendront ainsi délicieusement croquants et leur saveur n'en sera que plus intense.



### 2 CUIRE LE POULET

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et, à feu vif, faites-y dorer les **pilons de poulet** sur tous les côtés 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 régulièrement. Réservez les **pilons de poulet** hors de la poêle lorsqu'ils sont cuits.



### 5 PRÉPARER LE JUS D'OIGNON

Faites chauffer la même sauteuse 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. Baissez le feu sur doux, puis laissez mijoter 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir un jus sirupeux.



### 3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes et arrosez-les avec le **jus d'oignon**. Accompagnez des **brocolis** et des **pilons de poulet** et parsemez le tout de **persil**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pignons de poulet épicés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Chutney d'oignon piquant (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin rouge* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3535 / 845	509 / 122
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	12,2	1,8
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	23,0	3,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	0,7	0,1

### ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 05 | 2018