



POLLO TONNATO

ACCOMPAGNÉ D'UN PETIT PAIN AU LEVAIN ET DE TOMATES CERISES



Tomates cerises rouges *



Pain au levain



Thon



Câpres *



Mayonnaise *



Basilic, persil et ciboulette frais *



Aiguillettes de poulet *



Salade mixte *

40 min

Défi culinaire

À consommer dans les 3 jours

Un vitello tonnato classique est composé de fines tranches de veau accompagnées d'une mayonnaise au thon et aux câpres. Cette sauce au thon se marie également bien avec du poulet. Les filets de poulet seront encore plus succulents en les faisant pocher dans un bouillon. Combinés avec les tomates rôties et les petits pains au beurre aux herbes fait maison, c'est à s'en lécher les babines !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, bol profond, mixeur plongeant, petit bol, film en plastique et casserole.

Recette de pollo tonnato : c'est parti !



1 RÔTIR LES TOMATES

Préchauffez le four à 200 degrés. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il prenne la température ambiante. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises**, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre. Enfournez 20 à 22 minutes. Enfournez également le **pain au levain** lors des 6 à 8 dernières minutes.



4 POCHER LE POULET

Préparez le bouillon de poule dans la casserole. Lorsqu'il arrive à ébullition, baissez le feu sur doux et disposez les **filets** dans le bouillon. Faites-les cuire 6 à 8 minutes. Retirez le **poulet** du bouillon.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, égouttez le **thon**. Dans le bol profond, mixez la moitié des feuilles de **basilic** et des **câpres**, la **mayonnaise** et le **thon** à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce fine. Salez et poivrez ✨.

★ **CONSEIL** : Les câpres sont déjà salées. Pensez donc à goûter la sauce avant de l'assaisonner et n'ajoutez pas trop de sel.



5 PRÉPARER LE TONNATO

Sur les assiettes, dressez un nid de **salade mixte** et arrosez-le d'huile d'olive vierge extra. Déposez-y le **filet** poché. Versez la **sauce au thon** sur le **poulet** et garnissez avec le reste de **câpres** et de **basilic**.



3 PRÉPARER LE BEURRE AUX HERBES

Ciselez le reste de **basilic**, le **persil** et la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez le **persil** et la **ciboulette** avec le beurre ramolli. Salez et poivrez. Couvrez avec du film plastique et mettez au réfrigérateur jusqu'au service.



6 SERVIR

Servez le **pollo tonnato** avec les **tomates rôties** et le **pain au levain** tartiné de **beurre aux fines herbes**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Tomates cerises rouges (g) ✨ | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Pain au levain (pc 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) ✨ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Thon (boîte 4) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Câpres (g) ✨ | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mayonnaise (g) ✨ 3) 10) 19) 22) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Basilic, persil et ciboulette frais (g) 23) ✨ | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Aiguillettes de poulet (g) ✨ | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Salade mixte (g) 23) ✨ | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Beurre (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bouillon de volaille (ml) | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 | 1400 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

✨ Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 5228 / 1250 | 932 / 223 |
| Lipides (g) | 86 | 15 |
| Dont saturés (g) | 23,6 | 4,2 |
| Glucides (g) | 70 | 13 |
| Dont sucres (g) | 6,3 | 1,1 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 44 | 8 |
| Sel (g) | 2,8 | 0,5 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 6) Soja 10) Moutarde 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide
 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 27) Lupin

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).