



POULET À LA COPPA DI PARMA ET AUX HARICOTS VERTS

Avec des pommes de terre au romarin



L'AURÉOLE ROUGE

Produit dans le sud-ouest de la France à partir de merlot, ce vin souple, rond, velouté et légèrement épicé présente une belle robe rouge foncé et développe des arômes de fraises des bois et de cerises.



Pommes de terre Annabelle



Romarin séché



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haricots verts ✱



Filet de cuisse de poulet (50 g) ✱



Coppa di Parma ✱

Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 3 jours

Le fait d'envelopper le poulet dans de la coppa di Parma le rend encore plus savoureux. Cette charcuterie italienne, qui provient de l'épaule et du cou du porc, doit son goût particulier et épicé au climat humide du nord de l'Italie, où elle est séchée pendant au moins soixante jours.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse, 2 mini-brochettes p. p., poêle avec couvercle, aluminium et casserole avec couvercle.

Recette de poulet à la coppa di Parma et aux haricots verts : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** (Annabelle) et taillez-les en quartiers. Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **pommes de terre** et le **romarin** 18 à 20 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Retirez le couvercle après 15 minutes.



2 ENVELOPPER LE POULET

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**. Enveloppez chaque **filet de cuisse** dans une tranche de **coppa di Parma** et faites tenir le tout avec une mini-brochette. Taillez le reste de **coppa di Parma** en lanières.



3 CUIRE LA CHARCUTERIE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer les lanières de **coppa di Parma** 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Réservez.



4 CUIRE

Dans la même poêle, faites cuire les filets de cuisse sur tous les côtés 2 minutes à feu moyen-doux. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes. Retournez régulièrement. Ensuite, réservez dans une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur des **haricots** dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 8 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



5 SAUTER LES HARICOTS

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir l'**oignon rouge** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les **haricots** et remuez 2 minutes à feu vif. Salez et poivrez ★.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre**, les **filets de cuisse** et les **haricots** sur les assiettes en garnissant ces derniers avec les morceaux de **coppa di Parma**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Annabelle (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Romarin séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Filet de cuisse de poulet (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Coppa di Parma (g) *	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Beurre* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	481 / 115
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	10,8	1,7
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	5,8	0,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

Les produits de la Fruit box utilisés pour cette recette ne contiennent aucun allergène.

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 06 | 2018

★**CONSEIL** La coppa di Parma est plutôt salée : soyez donc prudent si vous ajoutez du sel au plat.