



WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

Ce blanc espagnol est composé pour moitié de chardonnay, un cépage qui accompagne toujours très bien le poulet.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 10
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Poulet à la coppa di parma et pommes de terre

Avec haricots verts et romarin

Pour ce plat, vous allez envelopper des filets de cuisse de poulet dans de la coppa di parma très savoureuse. Cette charcuterie italienne quelque peu épicée est produite à partir d'épaule de porc. Accompagnez le poulet de pommes de terre sautées au romarin et de haricots à l'ail.

conserver au réfrigérateur



25-30 min



facile



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants



sans gluten



Haricots verts



Filet de cuisse de poulet



Coppa di parma



Pommes de terre en quartiers



Romarin



Oignon rouge



Gousse d'ail

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre, quartiers (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Romarin (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
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
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

Allergènes

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

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, 2x pics à brochettes p.p., poêle avec couvercle, feuille d'aluminium, casse-roule avec couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3067 / 733	35	10,8	62	5,8	13	35	1,3
100 g **	481 / 115	5	1,7	10	0,9	2	5	0,2

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les pommes de terre et le romarin 15 à 20 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Après 15 minutes, retirez le couvercle.



2 Découpez l'oignon rouge en demi-rondelles plutôt fines. Écrasez ou émincez l'ail et équeutez les haricots. Enveloppez chaque filet de cuisse de poulet d'une tranche de coppa di parma et faites tenir le tout avec une pic à brochette. Découpez le reste de coppa di parma en lanières.



3 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer la coppa di parma 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croquante. Ensuite, réservez.

4 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 en les retournant régulièrement. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium.



5 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.

6 Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même casserole 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 moyen-vif.

7 Servez les pommes de terre, les filets de cuisse et les haricots sur les assiettes en garnissant ces derniers des morceaux de coppa di parma.

Conseil ! La coppa de parma est plutôt salée, soyez donc prudent si vous salez le plat.