



# Poulet au thym et purée aux épinards et au chou-rave

Avec des pommes de terre et des amandes effilées grillées



## L'AURÉOLE ROUGE

Voici une recette aux saveurs et aux structures multiples. La solution : un rouge souple et accessible tel que l'Auréole. Nous vous conseillons de le servir légèrement frais !



Pommes de terre  
Frieslander



Chou-rave ✨



Thym citron  
frais ✨



Filet de  
poulet ✨



Amandes effilées



Épinards ✨



Total : 30-35 min.



Original



Facile



Family



À manger dans  
les 3 jours



Calorie-focus



Sans gluten

Véritable profusion de légumes, cette purée développe à la fois des notes amères, sucrées et légèrement piquantes. Les amandes grillées apportent un peu de croquant et le poulet au thym citron de belles notes fraîches.



★ J'EN  
REPRENDRAIS  
BIEN - CONSEIL  
DE CLAIRE

Soyez patient. Le développement du goût est une affaire de temps. N'abandonnez pas et continuez à exposer les enfants à différentes saveurs. Si possible, évitez de ne leur servir que les ingrédients qu'ils aimeront à coup sûr. Et explorez les différentes manières de les amener à apprécier certains goûts.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **poulet au thym et purée aux épinards et au chou-rave** : c'est parti !



### 1 PRÉPARATION

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et découpez-les en gros morceaux. Épluchez le **chou-rave** et taillez-le également en gros morceaux. Détachez les feuilles de **thym citron** des brins. Enduisez le **filet de poulet** d'huile d'olive et de **thym**, puis salez et poivrez. Laissez-le mariner au moins 5 minutes.



### 2 CUIRE

Pendant ce temps, préparez le bouillon dans la casserole pour les **pommes de terre** et le **chou-rave**. Faites-les cuire 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu de bouillon et réservez sans couvercle.



### 3 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **amandes effilées** à sec jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée. Attention, elles peuvent brûler très vite. Réservez à part pour garnir la purée.



### 4 CUIRE LE POULET

Faites chauffer la même poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de poulet** 2 à 3 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit (voir conseil).

#### ★ CONSEIL

Le temps de cuisson du poulet dépend fortement de l'épaisseur du filet. Adaptez-le en conséquence si vous avez l'impression qu'il doit cuire plus longtemps ou qu'il faut interrompre la cuisson pour éviter qu'il ne soit trop cuit ou trop sec.



### 5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** et le **chou-rave** à l'aide du presse-purée, puis ajoutez le lait et un peu du bouillon mis de côté pour plus d'onctuosité. Déchiquetez les **épinards** au-dessus de la casserole, éventuellement en plusieurs fois. Mélangez jusqu'à ce qu'ils aient bien réduit, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **poulet au thym** et la purée sur les assiettes et garnissez le tout avec les **amandes effilées** grillées.

#### ✱ LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou-rave n'est pas très consommé dans nos contrées. C'est bien dommage, car c'est un légume très polyvalent. Vous pouvez le cuire à la poêle, au wok, à l'eau ou le déguster cru en salade. Cuit, il développe des notes légèrement sucrées, tandis qu'elles sont un peu piquantes quand il est cru, comme un radis.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Frieslander (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chou-rave (g) ✱	150	300	450	600	750	900
Thym citron frais (brins) 23) ✱	5	10	15	20	25	30
Filet de poulet (120 g) ✱	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	40
Épinards (g) 23) ✱	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poule ou de légumes* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Lait*	Un filet					
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2577 / 616	420 / 100
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	4,3	0,7
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	4,3	0,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,7	0,3

#### ALLERGÈNES

8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

#### ★ J'EN PRENDRAIS BIEN - CONSEIL DE CLAIRE

Claire van den Heuvel est experte dans le domaine de l'alimentation des enfants. Avec Vera van Haren, elle a écrit les livres Easy Peasy. Pour en lire plus sur le sujet, rendez-vous sur [blog.fr.HelloFresh.be](http://blog.fr.HelloFresh.be)

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](http://www.hellofresh.nl)  
[www.hellofresh.be](http://www.hellofresh.be)  
 SEMAINE 39 | 2017

