



Poulet effiloché et salade de chou

Sur un petit pain avec des oignons rouges et des cornichons



CABRIZ TINTO

Produit à partir de cépages autochtones, ce vin du Dão portugais est élégant, avec de vives notes de baies. Il propose un équilibre étonnant entre une belle fraîcheur et des arômes épicés et boisés.



Oignon rouge



Cuisse de poulet avec os *



Paprika fumé



Mayonnaise *



Mélange de chou et de carotte *



Cornichons *



Petit pain au curcuma

Total : 35-40 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Ce plat de poulet accompagné de salade de chou est tout aussi savoureux que le fameux « porc effiloché », mais prêt plus rapidement. Vous allez « effiloquer » la viande, c'est-à-dire la détacher à l'aide de deux fourchettes après qu'elle ait bien cuit à l'étuvée. Et vous allez préparer la salade de chou acidulée vous-même - mais nous avons pris soin de prédécouper le tout pour vous.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et saladier.

Recette de **poulet effiloché et salade de chou** : c'est parti !



1 CUIRE LA CUISSE DE POULET

Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. À deux endroits, entaillez les **cuisse de poulet** jusqu'à l'os. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et faites dorer le **poulet**, l'**oignon rouge** et le **paprika fumé** 5 à 6 minutes à feu vif ★. Baissez le feu sur moyen-doux, ajoutez 1 cs d'eau par personne, puis, à couvert, poursuivez la cuisson 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retournez régulièrement.



4 EFFILOCHER

Détachez la viande des **cuisse de poulet** refroidies avec vos mains. Si vous préférez, vous pouvez utiliser 2 fourchettes.

★**CONSEIL** : Attention : le paprika fumé a un goût très prononcé, ajoutez-en selon le goût.



2 PRÉPARER LA SALADE DE CHOU

Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 degrés. Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant la moutarde, la **mayonnaise** et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Mélangez d'abord 1/3 de la vinaigrette avec le **mélange de chou et de carotte**. Ajoutez ensuite le reste du **mélange** et la moitié des **cornichons**, puis remuez bien ★★.



5 GARNIR

Ouvrez le **petit pain**, garnissez avec le **poulet** effiloché et recouvrez d'**oignons rouges**. Ajoutez un peu de **salade de chou**.



3 CUIRE ET REFROIDIR

Disposez le **petit pain au curcuma** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, humectez et enfournez 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Pendant ce temps, retirez le **poulet** cuit de la poêle et laissez refroidir. Portez le feu de la sauteuse sur vif et faites cuire les **oignons rouges** sans couvercle 2 à 3 minutes de plus ou jusqu'à ce que presque toute l'eau se soit évaporée.



6 SERVIR

Servez les **petits pains** sur les assiettes. Disposez le reste de **salade de chou** à côté et garnissez le poulet effiloché avec le reste de **cornichons**.

★★**CONSEIL** : Ajoutez la vinaigrette à la salade peu à peu pour que le tout soit bien mélangé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet avec os (160 g) *	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé (cc)	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	2	3	4	5	6	7
Mélange de chou et de carotte (g) *	150	300	450	600	750	1000
Cornichons (g) *	25	50	75	100	125	150
Petit pain au curcuma (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc* (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)	3109 / 743	585 / 140
Lipides total (g)	42	8
Dont saturés (g)	11,6	2,2
Glucides (g)	50	9
Dont sucres (g)	12,0	2,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

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 11 | 2018