



Mijoté de haricots cannellini et chou de Milan

Servi avec une cuisse de poulet confite



Ciabatta blanche



Carotte ✱



Gousse d'ail



Lardons ✱



Cuisse de poulet confite



Coriandre en poudre



Chou de Milan coupé ✱



Haricots cannellini



Thym frais ✱

 Total : 45-50 min.

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Au menu d'aujourd'hui, un mijoté inspiré d'un plat typique de la cuisine française : le cassoulet. Fait à base de haricots blancs, le cassoulet est généralement composé de différents types de viandes. Pour cette recette « revisitée », nous avons opté pour des haricots cannellini et une cuisse de poulet confite, qui a été précuite afin de vous faire gagner du temps en cuisine.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, fouet, écumoire, sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de mijoté de haricots cannellini et chou de Milan : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez la **ciabatta** en tranches et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient assez croquantes pour pouvoir être émiettées. Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 3) ★. Coupez les **carottes** en petits morceaux d'environ 1/2 cm sur 1/2 cm. Émincez (ou écrasez) l'ail.



4 ÉMIETTER LA CIABATTA

Pendant ce temps, émiettez ou hachez finement les **tranches de ciabatta**. Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire le reste de l'**ail** et les **miettes de ciabatta** 3 minutes à feu à moyen-vif. Salez et poivrez. Réservez hors de la poêle.

★ **CONSEIL** : Si vous avez du fond de volaille, plus concentré que le bouillon, utilisez-le pour remplacer le bouillon et complétez la quantité par de l'eau ou du vin blanc.



2 CUIRE ET MÉLANGER

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen et faites dorer les **lardons** sans huile 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Pendant ce temps, mélangez la moutarde, la farine et 1 cs d'eau par personne pour le mijoté. Retirez les **lardons** de la sauteuse à l'aide de l'écumoire et réservez-les séparément. Mettez la **cuisse de poulet confite** dans la même poêle et faites-la saisir 3 minutes de chaque côté dans la graisse des lardons ★★. Réservez-la hors de la poêle.



5 MIJOTER

Remettez la **cuisse de poulet** confite dans la sauteuse et, sans couvrir, réchauffez quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

★★ **CONSEIL** : Ajoutez un peu d'huile d'olive s'il reste peu de graisse de cuisson.



3 PRÉPARER LE MIJOTÉ

Faites revenir la **coriandre** et la moitié de l'**ail** 2 à 3 minutes dans la même sauteuse. Ajoutez le bouillon et 50 ml d'eau par personne. Tout en remuant, ajoutez peu à peu le **mélange à base de farine**. Remuez à l'aide du fouet jusqu'à obtenir un ensemble homogène. Ajoutez les **carottes**, le **chou de Milan**, les **haricots cannellini** avec leur jus et le vinaigre, disposez les brins de **thym** dessus et faites cuire le tout 10 minutes à couvert. Retirez le couvercle et laissez réduire 5 minutes de plus ★★★.



6 SERVIR

Servez le **mijoté** dans des assiettes creuses et garnissez avec les **miettes de ciabatta** et les **lardons**. N'oubliez pas de retirer les brins de **thym** de la poêle.

★★★ **CONSEIL** : Remuez bien pour éviter que les haricots n'accrochent.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Lardons (g) *	20	40	60	80	100	120
Cuisse de poulet confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Chou de Milan coupé (g) 23) *	100	175	250	325	425	500
Haricots cannellini (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de volaille (ml)	100	200	300	400	500	600
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3121 / 746	493 / 118
Lipides total (g)	41	7
Dont saturés (g)	19,3	3,0
Glucides (g)	45	7
Dont sucres (g)	9,1	1,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	3,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) (Euf 22) Fruits à coque
 23) Céleri 25) Sésame 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).