



Effiloché de poulet avec coleslaw et épi de maïs

servi avec un pain turc et de l'oignon rouge caramélisé

PREMIUM 50 min. • À consommer dans les 5 jours

PREMIUM



Paprika fumé en poudre



Pilons de poulet au pili-pili



Oignon rouge



Gousse d'ail



Épi de maïs



Pain turc



Mélange de chou et de carotte



Mayonnaise



Yaourt entier



Ciboulette fraîche



Chutney piquant aux oignons

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, bol, poêle, petit bol, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, papier sulfurisé, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Paprika fumé en poudre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Pilons de poulet au pili-pili* (pc)	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épi de maïs* (pc)	1	2	3	4	5	6
Pain turc (pc 1) 3) 7) 20) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mélange de chou et de carotte* (g 23)	100	200	300	400	500	600
Mayonnaise* (g 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Yaourt entier* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Chutney piquant aux oignons* (g 19) 22)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4784 / 1144	660 / 158
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	21,0	2,9
Glucides (g)	86	12
Dont sucres (g)	33,1	4,6
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	1,7	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Saisir le poulet

Préchauffez le four à 210 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir le **paprika fumé** 1 minute (voir CONSEIL). Ajoutez les **pilons de poulet** et saisissez-les 4 à 6 minutes. Salez et poivrez. Pendant ce temps, coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et pressez l'**ail** (ou coupez-le finement).

CONSEIL : Le paprika fumé en poudre peut brûler facilement. Surveillez bien la casserole et ajoutez le poulet éventuellement plus tôt.



4. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans un bol mélangez le **chou** et les **carottes** avec la **mayonnaise** et le **yaourt**, puis salez et poivrez. Ciselez ou coupez la **ciboulette**.



2. Enfourner le maïs et le poulet

Dans un petit bol, mélangez l'**ail** avec 1 cs de beurre par personne. Placez les **épis de maïs** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-en le dessus du beurre à l'**ail**, puis salez et poivrez. Disposez les **pilons de poulet** dans un plat à four et placez-le à côté des **épis de maïs**. Enfournez les **pilons de poulet** et le **maïs** 15 à 20 minutes. Enfournez le **pain turc** pendant les 3 à 4 dernières minutes.



5. Effilocheur le poulet

Sortez les **pilons de poulet** du four et séparez la chair des os. Effilochez-les mais pas en pas en petits morceaux. Attention à la vapeur chaude qui en sort. Lorsque l'**oignon rouge** est prêt, ajoutez le **chutney** à l'**oignon** et 2 cs d'eau par personne dans la casserole.



3. Caraméliser l'oignon

Pendant ce temps, faites chauffer une sauteuse à sec à feu moyen-vif et ajoutez-y l'**oignon rouge** avec une pincée de sel. Faites les cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, mélangez jusqu'à ce que le beurre soit fondu et baissez le feu à moyen. Laissez l'**oignon** caraméliser environ 15 à 20 minutes à feu doux. Remuez de temps en temps pour que l'oignon ne brûle pas.



6. Servir

Coupez le pain turc et garnissez d'un peu de salade de **chou**, de **poulet effiloché**, d'**oignon** caramélisé. Saupoudrez de la **ciboulette** sur l'**épi de maïs** et servez-le à côté. Servez le reste de la salade à la table.

Bon appétit !