



POULET FARCI AUX ÉPINARDS ET AU CHÈVRE

SERVI AVEC DES POMMES DE TERRE AU PESTO ET UNE SALADE D'ASPERGES



Pommes de terre à chair ferme



Pesto vert *



Épinards *



Chèvre frais *



Filet de poulet *



Asperges vertes *



Petits pois *



Courgette blanche *



Citron *



Noisettes

30 min

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Pour le plat d'aujourd'hui, la couleur verte est à l'honneur. En plus de la salade aux légumes verts, le poulet est en effet farci d'un délicieux mélange de pesto, d'épinards et de chèvre. Si vous avez déjà sorti le barbecue, n'hésitez pas à l'utiliser pour cuire le poulet.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, robot à fromage ou éplucheur, poêle et casserole avec couvercle.

Recette de poulet farci aux épinards et au chèvre : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **potatoes** puis coupez-les en morceaux de 1 à 2 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 20 à 25 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement. Après 15 minutes, retirez le couvercle, ajoutez ½ cs de **pesto** par personne, puis remuez. Salez et poivrez.



2 PRÉPARER LA FARCE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire la moitié des **épinards** 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Ajoutez ⅔ du **chèvre** et le reste du **pesto**. Remuez bien.



3 FARCIR LE POULET

Ouvrez le **filet de poulet** dans le sens de la longueur, mais sans couper jusqu'au bout : vous devez encore pouvoir le farcir. Disposez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Remplissez le **poulet** du **mélange aux épinards et au chèvre**, refermez-le, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes.



4 PRÉPARER LA SALADE

Dans la casserole, portez un fond d'eau et une pincée de sel à ébullition. Coupez la base des **asperges** sur 2 cm. Faites cuire les **asperges** et les **petits pois** 2 à 3 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Taillez la **courgette blanche** en lanières à l'aide du robot à fromage ou de l'éplucheur. Coupez le **citron** en quartiers, gardez-en 1 par personne pour la garniture et pressez le reste. Concassez les **noisettes**.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moutarde et ½ cs de **jus de citron** par personne. Salez et poivrez. Dans le saladier, mélangez le reste des **épinards**, les **lanières de courgette**, les **petits pois** et les **asperges vertes** à la vinaigrette.



6 SERVIR

Servez les **potatoes au pesto**. Disposez le **filet de poulet farci** à côté et émiettez le reste de **chèvre** par-dessus. Accompagnez le tout de la **salade** et garnissez avec les **noisettes** et les **quartiers de citron**.

★**CONSEIL** : Le fait de griller rapidement les noisettes (sans huile) rehausse leur goût. Faites-les donc dorer dans une poêle à feu moyen-vif.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Pesto vert (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Épinards (g) *	50	100	150	200	250	300
Chèvre frais (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Filet de poulet (g) *	110	220	330	440	550	660
Asperges vertes (g) *	50	100	150	200	250	300
Petits pois (g) 23) *	25	50	75	100	125	150
Courgette blanche (g) *	80	160	240	320	400	480
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Noisettes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3893 / 931	538 / 129
Lipides (g)	48	7
Dont saturés (g)	9,8	1,4
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	13,4	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	43	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

23) Céleri 25) Sésame

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



#HelloFresh

SEMAINE 20 | 2019 HelloFRESH