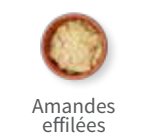
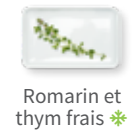




# CUISSE DE POULET ET LÉGUMES GRILLÉS

Accompagnés de riz, garnis d'amandes grillées



Total : 45 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez revisiter un classique français : la ratatouille. Vous utilisez moins de sauce, ce qui rehausse le goût des légumes grillés. Et en accompagnement : de la cuisse de poulet, un morceau de viande très tendre. Plus gras que le filet, il présente un goût plus rond et une structure plus juteuse.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Petit bol, plat à four, poêle avec couvercle, papier sulfurisé, poêle et poêle avec couvercle.

Recette de **cuisse de poulet et légumes grillés** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **poivron** dans le sens de la longueur, puis en lanières. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en quarts de rondelles. Taillez l'**oignon rouge** en huit et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux. Détachez les feuilles de **romarin** et de **thym** des brins et ciselez-les.



### 2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Dans le petit bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'**ail**, le **romarin** et le **thym** ainsi que du sel et du poivre. Dans un grand plat à four recouvert de papier sulfurisé ★★, mélangez les **légumes** et  $\frac{3}{4}$  de la vinaigrette. Enfourez 25 à 30 minutes.



### 3 CUIRE LE POULET

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz. Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la poêle. Enduisez les **pilons de poulet** du reste de la vinaigrette et faites-les saisir sur tous les côtés 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Baissez le feu, ajoutez 1 cs d'eau par personne, couvrez et faites cuire le **poulet** 10 à 12 minutes de plus en le retournant de temps en temps.



### 4 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



### 5 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes et présentez les **légumes** grillés et les **pilons de poulet** à côté. Garnissez avec les **amandes** grillées.

★ **CONSEIL** : Attention : il se peut que vous receviez plus de légumes que vous n'en avez besoin. Vous pouvez tout préparer au four et en utiliser une partie pour une salade le lendemain.

★★ **CONSEIL** : Si votre plat est trop petit, utilisez la plaque recouverte de papier sulfurisé.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g) *	65	125	190	250	315	375
Romarin et thym frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Pilons de poulet (pc) *	2	4	6	8	10	12
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Amandes effilées (g) (8) (19) (25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (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)	3814 / 912	625 / 149
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	10,3	1,7
Glucides (g)	85	14
Dont sucres (g)	15,2	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	46	8
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

(8) Noix

Peut contenir des traces de : (19) Cacahuètes (25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, retirez la peau des pilons de poulet ou servez les légumes avec la moitié du riz.

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

#HelloFresh

SEMAINE 36 | 2019