



Pignons de poulet et compote de pomme et de poire maison

Accompagnés de frites de légumes



Céleri-rave



Panais ✱



Carotte
jaune ✱



Carotte ✱



Paprika



Pignons de poulet
épicés ✱



Pomme



Poire



Mayonnaise ✱



Total : 30-40 min.



Sans gluten



Très facile



Consommer dans
les 5 jours

La combinaison de poulet, de frites et de compote de pomme est un grand classique. Mais aujourd'hui, vous allez la revisiter quelque peu avec des frites de légumes — en plus d'être délicieuses, elles sont nettement meilleures pour la santé. La pomme et la poire vont bien ensemble, comme en témoigne la compote fraîche et sucrée servie en accompagnement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson et papier sulfurisé.

Recette de **pignons de poulet et compote de pomme et de poire maison** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES DE LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez le **céleri-rave**. Faites des frites de ½ à 1 cm d'épaisseur avec le **céleri-rave**, le **panais**, la **carotte jaune** et la **carotte orange**.



2 CUIRE LES FRITES

Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez les frites à 1 cs d'huile d'olive par personne et 1 cc de **paprika**, puis salez et poivrez. Enfourez 25 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson ★.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson dépend de votre four et de l'épaisseur des frites. Vérifiez donc la cuisson régulièrement.



4 COUPER

Pendant ce temps, épluchez la **pomme** et la **poire**, retirez le trognon et coupez les fruits en morceaux.



5 PRÉPARER LA COMPOTE

Faites fondre le reste du beurre dans la petite casserole à feu moyen-vif. Ajoutez les **morceaux de pomme et de poire** et, par personne, 2 cs d'eau et 1 cs de miel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Retirez ensuite la casserole du feu et remuez bien. Écrasez grossièrement le mélange à la fourchette et réservez le tout à couvert jusqu'à utilisation.



3 CUIRE LES PILONS DE POULET

Faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse et saisissez les **pilons de poulet** sur tous les côtés 5 à 6 minutes à feu vif. Baissez le feu, versez 1 cs d'eau par personne dans la sauteuse, puis poursuivez la cuisson 15 à 18 minutes à couvert. Retournez régulièrement. Réservez-les hors de la poêle.



6 SERVIR

Servez les frites de légumes et accompagnez-les de la compote et des **pilons de poulet** ★★. Accompagnez le tout de la **mayonnaise**.

★★ **CONSEIL** : S'il y a des enfants à table, enveloppez l'extrémité des pilons d'aluminium pour qu'ils puissent les manger facilement.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Céleri-rave (pc) 9)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Panais (g) *	100	200	300	400	500	600
Carotte jaune (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Carotte (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Pignons de poule épicés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Pomme (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poire (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4035 / 965	462 / 110
Lipides total (g)	58	7
Dont saturés (g)	15,4	1,8
Glucides (g)	62	7
Dont sucres (g)	37,2	4,3
Fibres (g)	25	3
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est très riche en fibres, essentiellement grâce au céleri-rave — l'un des légumes les plus riches en fibres qui soient —, mais aussi du panais et des carottes.

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



SEMAINE 20 | 2019 HelloFRESH