



PILONS DE POULET AU PIRI-PIRI ET SALADE DE POMMES DE TERRE

Servis avec du poivron grillé



Poivron rouge ✨



Pommes de terre à chair ferme



Pilons de poulet au piri-piri ✨



Ciboulette fraîche ✨



Oignons nouveaux ✨



Mayonnaise ✨

Total : 25-30 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Saviez-vous que le poivron rouge contient trois fois plus de vitamine C qu'une orange ? Ce plat contient environ 200 grammes de poivron rouge par personne, c'est-à-dire près de quatre fois les apports quotidiens recommandés en vitamine C. Petit conseil : si le temps le permet, dégustez ce plat à l'extérieur. Vous pouvez préparer la salade de pommes de terre à l'avance et cuire le poulet au barbecue !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier et sauteuse avec couvercle.

Recette de pilons de poulet piri-piri et salade de pommes de terre : c'est parti !



1 PRÉPARER LE POIVRON

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **poivrons rouges** en quartiers dans le sens de la longueur et épépinez-les. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les ensuite 20 à 25 minutes.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la casserole. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en rondelles de 1 cm. Ajoutez-les à la casserole, couvrez, portez à ébullition et faites-les cuire 10 à 12 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.



3 PRÉPARER LE POULET

À deux endroits, entaillez les **potons de poulet** jusqu'à l'os. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et, à feu vif, faites-les saisir sur tous les côtés pendant 5 minutes. Baissez le feu, ajoutez 1 cs d'eau par personne dans la sauteuse, puis, à couvert, poursuivez la cuisson 13 à 16 minutes à feu doux. Retournez régulièrement.



4 COUPER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Coupez le blanc et le vert des **oignons nouveaux** en fines rondelles.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez les **potatoes** refroidies, la majeure partie de la **ciboulette**, la majeure partie des **oignons nouveaux** et la **mayonnaise** ★. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de potatoes** froide avec les **poivrons grillés** et les **potons de poulet**. Garnissez la **salade** avec le reste de **ciboulette** et d'**oignons nouveaux**.

★ **CONSEIL** : Les oignons nouveaux ont un goût prononcé. Si cela ne vous plaît pas, faites-les cuire brièvement dans la poêle du poulet.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pilons de poulet au piri-piri (pc) *	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Oignons nouveaux (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise (g)	25	50	75	100	125	150
3) 10) 19) 22) *						

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3368 / 805	506 / 121
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	11,1	1,7
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	13,3	2,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

3) (Eufs 10) Moutarde

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

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

