



FILET DE POULET EN CROÛTE DE NOIX AVEC DES FETTUCCINE ET UNE SALADE CAPRESE

INGRÉDIENT SPÉCIAL



MOZZARELLA DE
BUFFLONNE

La mozzarella est le fromage le plus consommé en Italie, présent sur les tables de six Italiens sur dix, qui en consomment quelque 160 millions de kilos par mois.



Noix et
noisettes



Gousse d'ail



Filet de
poulet *



Fettuccine



Tomate prune *



Mini-tomates
Roma *



Mozzarella de
bufflonne *



Basilic frais *



Olives et
câpres *



Tomates
séchées *

35-40 min

Beaucoup
d'opérations

Consommer dans
les 3 jours

Une salade caprese est composée de trois ingrédients seulement : des tomates, de la mozzarella au lait de bufflonne et du basilic frais. Assaisonnez cette salade d'un filet d'huile d'olive de qualité pour relever toutes ces saveurs d'été. Pour le poulet, vous allez préparer vous-même une croûte composée de noix, de noisettes et d'ail.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, poêle, casserole avec couvercle, plat à four, bol et plat de service.

Recette de filet de poulet en croûte de noix : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BEURRE

Préchauffez le four à 210 degrés. Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante*. Concassez les **noix** et les **noisettes** et émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le petit bol, mélangez le beurre avec l'**ail**, les **noix** et les **noisettes** à l'aide d'une fourchette, puis salez et poivrez.



2 CUIRE

Dans la poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen-vif. Dorez le **filet de poulet** sur tous les côtés pendant 4 à 6 minutes. Il ne doit pas être encore totalement cuit. Pendant ce temps, portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **fettuccine** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



3 ENFOURNER LE POULET

Pendant ce temps, disposez le **filet de poulet** avec la graisse de cuisson dans le plat à four et badigeonnez le côté supérieur du **filet** avec la majorité du **beurre aux noix et aux noixettes**. Ajoutez ensuite le reste de **beurre aux noix et aux noixettes** à la graisse de cuisson et enfournez le **filet de poulet** 6 à 8 minutes.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, coupez la **tomate prune** et les **mini-tomates Roma** en tranches et déchirez la **mozzarella** en gros morceaux. Dans le bol, mélangez le vinaigre balsamique noir avec la moitié de l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre. Hachez grossièrement les feuilles de **basilic**. Disposez les tranches de **tomate** sur le plateau de service et répartissez la **mozzarella** par-dessus. Versez la vinaigrette sur la **salade caprese** et parsemez de **basilic**.



5 APPRÊTER LES PÂTES

Hachez grossièrement les **olives** et les **câpres**. Coupez les **tomates séchées** en morceaux. Sortez le **filet de poulet** du plat à four et mélangez-y les **fettuccine** avec le reste de la graisse de cuisson ainsi que les **noix** et **noisettes** qui s'y sont détachées. Mélangez ensuite les **tomates séchées**, les **olives** et les **câpres** aux **fettuccine** et assaisonnez avec le reste d'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.



6 SERVIR

Servez les **fettuccine** sur les assiettes et disposez le **filet de poulet** par-dessus. Accompagnez le tout de la **salade caprese**.

★**CONSEIL** : Dans la mesure du possible, sortez le beurre du réfrigérateur au moins une heure avant de commencer à cuisiner. Mou, il vous sera plus facile de le mélanger aux autres ingrédients.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Noix et noixettes (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Fettuccine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mini-tomates Roma (g) *	60	125	185	250	310	370
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	60	125	185	250	310	370
Basilic frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Olives et câpres (g) *	30	45	60	90	105	120
Tomates séchées (g) *	15	30	45	60	75	90

À ajouter vous-même*

Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4640 / 1109	672 / 161
Lipides (g)	65	9
Dont saturés (g)	19,5	2,8
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	12,7	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	51	7
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 17) (Œufs 19) Cacahuètes
 20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !