



CUISSE DE POULET ET LÉGUMES RÔTIS

Accompagnés de riz et d'amandes effilées



Poivron rouge turc ✱



Aubergine ✱



Courgette ✱



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✱



Romarin et thym frais ✱



Cuisse de poulet osée ✱



Riz basmati



Amandes effilées



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 5 jours

La recette d'aujourd'hui s'inspire d'un classique de la cuisine française : la ratatouille. Il s'agit d'une version revisitée car vous allez utiliser moins de sauce afin de mieux mettre en valeur les saveurs des légumes rôtis. Et en accompagnement : une cuisse de poulet, un morceau très tendre. Plus gras que le filet, il présente un goût plus rond et une texture plus juteuse

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

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



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **piment rouge de Turquie** en deux dans le sens de la longueur, puis en lamelles. Taillez l'**aubergine** et la **courgette** en quatre dans le sens de la longueur, puis en rondelles. Émincez l'**oignon rouge** et l'**ail**. Coupez les **tomates cerises** en deux. Détachez les feuilles de **romarin** et de **thym** des brins, puis ciselez-les.



2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'**ail**, le **romarin** et le **thym** pour en faire une vinaigrette, puis salez et poivrez. Disposez les **légumes** dans un grand plat à four recouvert de papier sulfurisé et arrosez-les avec $\frac{3}{4}$ de la **vinaigrette**. Enfourez 25 à 30 minutes.



3 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour le riz. Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la poêle. Enduisez la **cuisse de poulet** du reste de **vinaigrette** et saisissez-la sur tous les côtés pendant 6 à 8 minutes. Baissez le feu, ajoutez 1 cs d'eau par personne et couvrez la poêle. 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-le au besoin et réservez-le 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** et accompagnez-le des **légumes rôtis** ainsi que de la **cuisse de poulet**. Garnissez le tout avec les **amandes grillées**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge turc (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) *	125	250	375	500	625	750
Romarin et thym frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Cuisse de poulet ossée (pc) *	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
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)	3981 / 952	639 / 153
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	15,0	2,4
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	17,2	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).

CONSEIL : Attention, vous pouvez recevoir plus de légumes qu'il n'en faut. Vous pouvez alors tout préparer au four et intégrer l'excédent dans une salade le lendemain.