



DÉS DE CUISSE DE POULET ET PESTO AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Avec des pommes de terre, du poivron rouge et des épinards



PESTO AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Le mot pesto désigne la méthode de préparation : Piler ! C'est ce que vous faites en préparant du pesto. À force de piler les ingrédients, les saveurs se mélangent divinement.



Pommes de terre



Oignon



Poivron rouge ✨



Épinards ✨



Dés de cuisse de poulet épicés ✨



Pesto aux champignons des bois ✨



Total : 25-30 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Family

Notre boucher a assaisonné ces cuisses de poulet avec de délicieuses épices, telles que l'origan, le persil et le paprika. Pas besoin de préparer une marinade ! Ces épices se mêlent parfaitement au goût doux et sucré des poivrons ainsi qu'à celui des pommes de terre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et saladier.

Recette de **dés de cuisse de poulet et pesto aux champignons des bois** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les **pommes de terre**, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grandes. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.



2 ÉMINCER LE POIVRON ET L'OIGNON

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et coupez le **poivron rouge** en petits morceaux.



3 DÉCHIUQUETER LES ÉPINARDS

Déchiqutez les **épinards**.



4 CUIRE AU WOK

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, le **poivron** et les **dés de cuisse de poulet** 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la moitié des **épinards**, puis remuez. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER LA SALADE

Mélangez les **pommes de terre**, le **poivron**, les **dés de poulet** et le reste d'**épinards** dans le saladier ★.



6 ASSAISONNER

Ajoutez le **pesto aux champignons des bois**, puis salez et poivrez à votre convenance. Servez le plat sur les assiettes.

★ **CONSEIL**: Si vous préférez éviter les épinards crus, faites-les tous cuire et laissez réduire.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Dés de cuisse de poulet épicés (g) *	100	200	300	400	500	600
Pesto aux champignons des bois (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2992 / 715	574 / 137
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	8,0	1,5
Glucides (g)	49	9
Dont sucres (g)	9,4	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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