



SALADE DE POMMES DE TERRE FROIDES ET PILONS DE POULET

Avec du poivron poêlé et des oignons jeunes



PIRI-PIRI

Ce mélange plutôt piquant est préparé à partir d'un piment rouge africain, le piri-piri. Plus le fruit est petit, plus il est piquant. Utilisez-le donc avec modération.



Pilons de poulet épicés *



Pommes de terre à chair ferme



Ciboulette fraîche *



Poivron rouge *



Jeunes oignons *



Mayonnaise *

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Cette recette est l'alliance parfaite d'une salade bien fraîche et de cuisses de poulet épicées au piri-piri. Excellente pour préparer des salades estivales, la pomme de terre met en valeur toutes sortes d'ingrédients. Préparez les pommes de terre à l'avance afin qu'elles aient le temps de refroidir.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **salade de pommes de terre froide et pilons de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE POULET

À deux endroits, entaillez les **pilons de poulet** jusqu'à l'os. Chauffez 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 moyen-doux. Retournez régulièrement.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

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



3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Taillez le **poivron rouge** en petits dés et découpez le blanc et le vert des **oignons jeunes** en fines rondelles ★.



4 CUIRE LE POIVRON

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites cuire le **poivron** et les **oignons jeunes** 5 à 7 minutes. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez les **potatoes de terre** froides, la majeure partie de la **ciboulette** et la **mayonnaise** dans le saladier ★★. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de pommes de terre** froide avec les **poivrons** poêlés et les **pilons de poulet**. Garnissez avec le reste de **ciboulette**.

★ **CONSEIL** : À la cuisson, le goût des oignons jeunes perd en intensité. Si vous les préférez plus forts, utilisez la moitié crue en garniture.

★★ **CONSEIL** : Pour plus de fraîcheur, vous pouvez remplacer la moitié de la mayonnaise par du yaourt.

◌ **CONSEIL** : Vous pouvez préparer la salade de pommes de terre à l'avance. Conservez-la au réfrigérateur et sortez-la avant de servir pour qu'elle soit à température ambiante.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pilons de poulet épicés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

*À ajouter vous-même

Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3284 / 758	556 / 133
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	11,1	1,9
Glucides (g)	48	8
Dont sucres (g)	8,7	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde

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

23) Céleri

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