



# GRENAILLES AU FOUR, POULET ET HARICOTS VERTS

Assaisonnés de pesto vert



Grenailles



Haricots verts \*



Pesto vert \*



Émincé de poulet \*

Total : 30-40 min. Sans gluten

Très facile

À consommer dans les 3 jours

Ce repas du soir est facile à préparer. Pendant que les grenailles cuisent au four, il ne vous reste plus qu'à cuire les haricots, puis à les mélanger au poulet et au pesto. Saviez-vous que pesto vient de l'italien *pestare*, qui signifie « broyer », en référence à la méthode de préparation traditionnelle, dans un mortier ?



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, passoire et poêle.

Recette de **grenailles au four, poulet et haricots verts** : c'est parti !



### 1 ENFOURNER LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les ensuite dans le plat à four et arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez 25 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Retournez à mi-cuisson.



### 2 DÉCOUPER LES HARICOTS

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux.



### 3 CUIRE LES HARICOTS

Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 4 à 6 minutes. Égouttez à l'aide de la passoire et rincez les **haricots** à l'eau froide ✨.



### 4 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire l'**émincé de poulet** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez le **pesto** et les **haricots** à la poêle, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes à feu moyen-vif en remuant.



### 6 SERVIR

Servez les **grenailles** avec le **poulet** et les **haricots** à table.

✨ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Le fait de rincer les légumes verts à l'eau froide après la cuisson permet d'interrompre celle-ci. Sinon, ils restent chauds et continuent à cuire lentement.

**CONSEIL :** Pour varier, remplacez les grenailles par des pâtes de votre choix et mélangez le tout plutôt que de servir les ingrédients séparément. La préparation n'en sera que plus rapide !

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) ✨	200	400	600	800	1000	1200
Pesto vert (g) 7) 8) ✨	40	80	120	160	200	240
Émincé de poulet (g) ✨	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

✨ Conserver au réfrigérateur

## VALEURS

### NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3312 / 792	550 / 132
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	7,7	1,3
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	3,0	0,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,8	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

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).