



GRENAILLES AU FOUR, POULET ET HARICOTS VERTS

Assaisonnés de pesto vert



Grenailles



Haricots verts ✨




Émincé de poulet ✨



Pesto vert ✨

 Total : 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 CUIRE 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 pommes de terre 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
Émincé de poulet (g) ✨	100	200	300	400	500	600
Pesto vert (g) 7) 8) ✨	40	80	120	160	200	240

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)	3238 / 774	538 / 129
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	7,1	1,2
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	3,6	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



SEMAINE 26 | 2019 HelloFRESH