



AUBERGINE RÔTIE ET PILONS DE POULET

Accompagnés de pommes de terre rissolées et d'une sauce lebné



Aubergine ✨



Pilons de poulet marinés ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair ferme



Piment vert turc ✨



Citron



Basilic frais ✨



Lebné ✨



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 3 jours

Dans cette recette, vous allez rôtir l'aubergine au four. Cela demande un peu de temps, mais le goût en vaut vraiment la peine. Le poulet est également cuit au four, ce dernier est donc votre meilleur allié pour cette recette. Pendant qu'il travaille, vous pouvez poêler les pommes de terre et assaisonner le lebné. Bon appétit !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Feuille d'aluminium, plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle et petit bol.

Recette d'aubergine rôtie et pilons de poulet : c'est parti !



1 PRÉPARER L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 210 degrés. Pour chaque personne, graissez une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30 avec un peu d'huile d'olive. Coupez l'**aubergine** en deux et disposez chaque moitié sur une feuille d'aluminium, face tranchée vers le bas. Arrosez avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enroulez bien l'**aubergine** en papillote fermée.



2 CUIRE AU FOUR

Disposez les **pilons de poulet marinés** et l'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfouez le tout 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré ★. Retournez les **pilons** à mi-cuisson.



3 COUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et découpez-les en quartiers. Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol pour y faire revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Réservez hors de la poêle. Ajoutez les **pommes de terre** à la poêle et faites-les cuire à couvert 25 à 30 minutes à feu-moyen-vif.



4 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Après 20 minutes, retirez le couvercle. Remuez les **pommes de terre** régulièrement. 4 minutes avant la fin cuisson, ajoutez l'**oignon** et l'**ail** aux **pommes de terre**, puis salez et poivrez. Épépinez le **piment vert** et coupez-le en petits morceaux.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron**, puis taillez-le en quartiers. Ciselez les feuilles de **basilic**. Dans le petit bol, mélangez ¼ cc de **zeste de citron râpé** par personne, la moitié du **basilic** et le **lebné**, puis salez et poivrez.

★**CONSEIL** : L'aubergine devient très tendre et fondante au four. Vous préférez plus de texture ? Réduisez le temps de cuisson de 10 minutes.



6 SERVIR

Servez l'**aubergine rôtie** sur les assiettes. Attention : lorsque vous ouvrirez l'aluminium : de la vapeur brûlante en sortira ! Garnissez l'**aubergine** avec la moitié du **lebné**, parsemez-la du reste de **basilic** et accompagnez-la des **pilons de poulet**. Servez le tout avec les **pommes de terre**, le reste de **lebné** et les **quartiers de citron**. Parsemez les **pommes de terre sautées** de **piment vert**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pilons de poulet marinés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Piment vert turc (pc) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Lebné (g) 7) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2	2½	3	3½
Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2	2½	3	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2956 / 707	457 / 109
Lipides total (g)	36	6
Dont saturés (g)	7,6	1,2
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	11,4	1,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
 23) Céleri

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).