



# Poulet farci aux épinards et au chèvre

servi avec des pommes de terre au pesto et une salade de haricots verts

**PREMIUM** 30 min. • À consommer dans les 5 jours

**PREMIUM**



Pomme de terre à chair ferme



Épinards



Fromage de chèvre frais



Pesto vert alla genovese



Filet de poulet



Haricots verts



Petits pois



Courgette



Citron jaune



Noisettes grillées

## Ingrédients de base

Huile d'olive, miel, moutarde, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, saladier, sauteuse avec couvercle, papier sulfurisé, éplucheur ou rabot à fromage

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Épinards* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Fromage de chèvre frais* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120
Filet de poulet* (g)	110	220	330	440	550	660
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Petits pois* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Courgette (g)	80	160	240	320	400	480
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes grillées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60

#### À ajouter vous-même

Olijfolie (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (cc)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3964/948	532/127
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	9,8	1,3
Glucides (g)	77	10
Dont sucres (g)	10,2	1,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	0,8	0,1

### Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri

25) Graines de sésame

### Contact

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



### 1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **potatoes de terre** puis coupez-les en morceaux de 1 à 2 cm. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 20 à 25 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement. Après 15 minutes, retirez le couvercle. À la fin, ajoutez le reste de **pesto** (vous utilisez quelques cuillères à soupe à l'étape 2), puis remuez. Salez et poivrez.



### 4. Préparer la salade

Dans la casserole, portez un fond d'eau et une pincée de sel à ébullition. Égouttez les **haricots verts**. Faites cuire les **haricots verts** et les **petits pois** 2 à 3 minutes. Ensuite, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Taillez la **courgette** en lanières à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur. Coupez le **citron** en quartiers, gardez-en 1 par personne pour la garniture et pressez le reste. Concassez les **noisettes** (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Les noisettes seront plus savoureuses si vous les faites griller (à sec). Concassez-les, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles prennent de la couleur.



### 2. Préparer la farce

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire la moitié des **épinards** 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Ajoutez ¾ du **chèvre** et ½ cs de **pesto** par personne. Remuez bien.



### 5. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moutarde et ½ cs de jus de **citron** par personne. Salez et poivrez. Dans le saladier, mélangez le reste des **épinards**, les lanières de **courgette**, les **petits pois** et les **haricots verts** à la vinaigrette.



### 3. Farcir le poulet

Ouvrez le **filet de poulet** dans le sens de la longueur, mais sans le couper jusqu'au bout : vous devez encore pouvoir le farcir. Disposez-le dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé. Remplissez le **poulet** du mélange aux **épinards** et au **chèvre**, refermez-le, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes.



### 6. Servir

Servez les **potatoes de terre** au **pesto**. Disposez le **filet de poulet** farci à côté et émiettez le reste de **chèvre** par-dessus. Accompagnez le tout de la salade et garnissez avec les **noisettes** et les quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**