



RAVIOLI FRAIS ET POULET FUMÉ

ACCOMPAGNÉS D'UNE SALADE DE FENOUIL ET D'UN PESTO DE NOISETTES



30 min

Facile

Consommer dans les 5 jours

Pour ce plat, vous allez combiner des raviolis frais produits par la société familiale italienne « De Pastafabrik » avec du pesto frais que vous allez préparer vous-même avec de la menthe, du basilic, des noisettes, du citron et du parmigiano reggiano. L'opération est très simple et permet d'obtenir une sauce délicieuse. En plus, elle peut se décliner à l'infini — en variant non seulement les herbes, mais aussi le type de noix !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier, mixeur plongeant, bol profond, éplucheur ou rabot à fromage.

Recette de ravioli frais et poulet fumé : c'est parti !



1 COUPER

Taillez le **concombre** en lanières à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur. Coupez le **fenouil** en deux, retirez le cœur dur et coupez-le également en tranches ultra fines. Ciselez les **fanés** s'il y en a et réservez-les pour la garniture.



2 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive vierge extra et le miel. Salez et poivrez. Mélangez-la au **fenouil** et au **concombre**, puis réservez. Remuez de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.



3 PRÉPARER LE PESTO DE NOISETTES

Pendant ce temps, taillez le **citron** en quartiers. Détachez les feuilles de **menthe** des brins. Dans le bol profond, mélangez les **feuilles de menthe**, les **feuilles** et les **branches de basilic**, les **noisettes**, la **gousse d'ail**, l'huile d'olive, le **parmigiano reggiano** et 1 cs d'eau par personne. Pressez 1 **quartier de citron** par personne au-dessus du bol et réduisez le tout à l'aide du mixeur plongeant. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



4 CUIRE LES RAVIOLIS ET LES PETITS POIS

À couvert, faites cuire les **raviolis** et les **petits pois** 4 à 6 minutes, puis égouttez et réservez sans couvercle.



5 COUPET LE POULET

Coupez le **filet de poulet fumé** en fines tranches.



6 SERVIR

Mélangez le **pesto de noisettes** aux **raviolis** et aux **petits pois**, puis servez. Disposez les **tranches de poulet** par-dessus et accompagnez le tout de la **salade**. Garnissez avec les éventuelles **fanés de fenouil** et le reste des **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Fenouil (g) *	100	200	300	400	500	600
Citron (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Basilic frais et menthe fraîche (g) *	10	20	30	40	50	60
Noisettes grillées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Parmigiano reggiano en copeaux (g) 7) *	12	25	37	50	62	75
Raviolis aux pommes de terre, aux petits pois et au persil (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Petits pois (g) 23) *	25	50	75	100	125	150
Filet de poulet fumé (g) *	80	160	240	320	400	480

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3366 / 805	605 / 145
Lipides (g)	45	8
Dont saturés (g)	8,4	1,5
Glucides (g)	59	11
Dont sucres (g)	13,0	2,3
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	7,8	1,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

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



SEMAINE 27 | 2019 HelloFRESH

★ **CONSEIL** : Pour un plat de pâtes plus consistant, vous pouvez aussi mélanger le poulet aux raviolis.