



Filet de poulet et salade de pommes de terre

Avec des haricots verts, du concombre et de la crème fraîche



Pommes de terre
Drieling



Haricots verts *



Filet de poulet
épicé *



Persil plat
frais *



Crème
fraîche *



Concombre *



Total : 25-30 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans
les 5 jours

La salade de pommes de terre que vous allez préparer aujourd'hui est délicieusement fraîche, puisque la crème fraîche vient remplacer la mayonnaise. Nous avons pris soin de mariner le filet de poulet aux fines herbes : c'est plus facile pour vous et cela apporte plus de goût. Grâce à la douceur de ses saveurs, ce plat est également parfait pour les enfants.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, casserole avec couvercle, grand bol, râpe et poêle avec couvercle.

Recette de **filet de poulet et salade de pommes de terre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez les **potatoes**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2 CUIRE LES HARICOTS

Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Ajoutez-les à la casserole contenant les **potatoes** pendant les 8 à 10 dernières minutes de cuisson. Égouttez le tout et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LE FILET DE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et, à feu moyen-vif, faites saisir le **poulet** 2 à 3 minutes de chaque côté. Baissez le feu sur moyen-doux, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 6 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, ciselez le **persil plat frais**. Dans le grand bol, préparez la vinaigrette en mélangeant la **crème fraîche**, l'huile d'olive vierge extra, ¼ cs de vinaigre par personne, ¾ du **persil** ainsi que du poivre et du sel.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **potatoes**, les **haricots** ainsi que du sel et du poivre au bol contenant la vinaigrette, puis mélangez bien. Râpez le **concombre** à l'aide de la râpe. Dans le saladier, mélangez le reste du vinaigre, le sucre ainsi que du poivre et du sel. Ajoutez le **concombre** râpé et mélangez bien.



6 SERVIR

Servez la **salade de pommes de terre**, le **filet de poulet** et le **concombre** aigre-doux, puis parsemez le tout du reste de **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	300	600	900	1200	1500	1800
Drieling (g)						
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Filet de poulet épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais (g) 23) *	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15
Crème fraîche (brique) 7) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1 ½	1 ¾	2
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3452 / 825	491 / 117
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	16,1	2,3
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	11,7	1,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !