



AIGUILLETES DE POULET ET SALADE COLORÉE

Avec une vinaigrette au grana padano et des pommes de terre sautées



Pommes de terre
Roseval



Grana padano
râpé ✱



Little gem ✱



Oignon rouge



Poivron
jaune ✱



Origan séché



Aiguillettes
de poulet ✱

Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

Consommer dans
les 5 jours

La little gem est une salade compacte et délicieusement croquante. En combinaison avec le poivron jaune et l'oignon rouge, elle donne de joyeuses couleurs à votre assiette. Enfin, la vinaigrette à base de moutarde et de grana padano est extrêmement facile à préparer.



Choisissez maintenant
vos recettes jusqu'à
3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **aiguillettes de poulet et salade colorée** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en quartiers. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant le **grana padano**, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde et 1 cs d'eau par personne. Salez et poivrez.



3 DÉCOUPER ET MÉLANGER

Émincez la **little gem** et cisez l'**oignon rouge** le plus finement possible (vous allez en manger une partie crue). Taillez le **poivron jaune** en petits morceaux. Ajoutez la **little gem** et la moitié de l'**oignon rouge** dans le saladier contenant la vinaigrette.



4 CUIRE À LA POÊLE

Dans la poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et faites cuire le **poivron**, l'**origan** et le reste d'**oignon** durant 3 minutes. Retirez-les ensuite de la poêle et ajoutez-les dans le saladier.



5 CUIRE LE POULET

Si nécessaire, débitez le **poulet** en morceaux de taille égale. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites dorer le **poulet** sur tous les côtés, 6 à 8 minutes★. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et disposez le **poulet** par-dessus. Accompagnez des **pommes de terre** sautées.

★**CONSEIL** : Le temps de cuisson du poulet dépend de son épaisseur : prolongez-le un peu si les morceaux sont gros et réduisez-le s'ils sont fins.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Pommes de terre Roseval (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Grana padano, râpé (g) 3) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Little gem (cœur) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oignon rouge (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivron jaune (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Origan séché (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aiguillettes de poulet (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3343 / 799 | 525 / 125 |
| Lipides total (g) | 45 | 7 |
| Dont saturés (g) | 9,9 | 1,6 |
| Glucides (g) | 54 | 8 |
| Dont sucres (g) | 7,9 | 1,2 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 38 | 6 |
| Sel (g) | 0,6 | 0,1 |

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

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