



# DÉS DE CUISSE DE POULET ET PESTO AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Avec des grenailles, du poivron rouge et des épinards



## PESTO AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Ce pesto est élaboré à partir de différents types de champignons forestiers séchés, d'huile d'olive, de pignons et de basilic.



Grenailles



Oignon



Poivron rouge ✨



Épinards ✨



Dés de cuisson de poulet épicés ✨



Pesto aux champignons des bois ✨

Total : 25-30 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 3 jours

Notre boucher a assaisonné ce poulet de délicieux aromates, tels que l'origan, le persil et le paprika. Donc pas besoin de marinade ! Ces épices se mêlent parfaitement au goût doux et sucré des poivrons et aux pommes de terre. Le pesto de champignons apporte une note forestière.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et saladier.

Recette de **dés de cuisse de poulet et pesto aux champignons des bois** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Pour les **grenailles**, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grandes. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert.



### 2 ÉMINCER LE POIVRON ET L'OIGNON

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et détaillez le **poivron rouge**.



### 3 DÉCHIUQUETER LES ÉPINARDS

Déchiqutez les **épinards**.



### 4 CUIRE AU WOK

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, le **poivron** et les **dés de cuisse de poulet** 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la moitié des **épinards**, puis remuez. Salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Mélangez les **grenailles**, le **poivron**, les **dés de poulet** et le reste d'**épinards** dans le saladier ★.



### 6 ASSAISONNER

Ajoutez le **pesto aux champignons des bois**, puis salez et poivrez éventuellement. Servez le plat sur les assiettes.

★ **CONSEIL:** Si vous préférez éviter les épinards crus, faites-les tous cuire et laissez réduire.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Dés de cuisse de poulet épicés (g) *	100	200	300	400	500	600
Pesto aux champignons des bois (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2992 / 715	574 / 137
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	8,0	1,5
Glucides (g)	49	9
Dont sucres (g)	9,4	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 20 | 2018

