



Filet de poulet à la méditerranéenne et sauce aux champignons

Accompagné d'une purée de potimarron et de pomme de terre



Total : 30-35 min.

Sans gluten

Facile

À consommer dans 5 les jours

Le filet de poulet contient peu de graisse et beaucoup de protéines, il est donc plus léger que, par exemple, la cuisse de poulet. En accompagnement vous allez préparer une purée pas comme les autres : l'ajout de potimarron en fait une purée bien crémeuse et légèrement sucrée. Une association parfaite avec le goût boisé de la sauce aux champignons.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, feuille d'aluminium, sauteuse avec couvercle et presse-purée.

Recette de **filet de poulet à la méditerranéenne et sauce aux champignons** : c'est parti !



1 COUPER

Retirez les graines et la chair de du **potimarron** puis coupez-le en morceaux ★. Épluchez (ou lavez) les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Émincez l'**échalote** et coupez les **champignons blonds** en tranches.

★ **TIP**: Il n'est pas nécessaire d'éplucher le potimarron. Assurez-vous, dans ce cas, de le laver avant de le couper.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, ciselez les feuilles de **persil** finement. Ajoutez 1 cs de beurre par personne aux **champignons**, laissez fondre et ajoutez un filet d'eau de cuisson pour en faire une sauce. Salez et poivrez.



2 CUIRE À L'EAU

Dans une casserole, versez une grande quantité d'eau avec une pincée de sel et les **épices Vadouvan** ★, portez le tout à ébullition. Ajoutez les **pommes de terre** et le **potimarron** puis faites-les cuire 12-18 minutes ou jusqu'à ce que le **potimarron** soit tendre. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez le **potimarron** et la **pomme de terre** à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez le reste du beurre et un filet de lait, puis salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Si le goût des épices Vadouvan vous plaît, ajoutez alors la moitié à l'eau de cuisson et gardez l'autre moitié pour l'ajouter plus tard à la purée, pour un goût plus fort.



3 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, salez et poivrez le **filet de poulet**. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen et faites-y cuire le **filet de poulet**, l'**échalote** et les **champignons blonds** 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retirez le **filet de poulet** de la sauteuse et laissez-le reposer dans du papier aluminium.



6 SERVIR

Servez la **purée** en la garnissant de **persil plat**. Déposez le **filet de poulet** à côté et versez la **sauce aux champignons** par-dessus.

★ **LE SAVIEZ-VOUS** : Ce plat contient plus de 300 g de légumes. C'est même plus que la quantité journalière recommandée !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Potimarron Hokkaido (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Épices vadouvan (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet à la méditerranéenne (pc) *	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	Un filet					
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	368 / 88
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	14,9	1,9
Glucides (g)	57	7
Dont sucres (g)	9,4	1,2
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	0,4	0,0

ALLERGÈNES

10) Moutarde

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).