



FRAÎCHES PARPADELLE AU POULET CONFIT

SERVIES AVEC DES POIS MANGE-TOUT, DE L'AVOCAT ET UNE VINAIGRETTE À L'ANETH



Cuisse de poulet confite ✨



Aneth frais ✨



Avocat



Mange-tout ✨



Roquette et mâche ✨



Pappardelle fraîches ✨



Pesto vert ✨

35 min

Facile

Consommer dans les 3 jours

La richesse des saveurs de ce plat vous transporte directement au restaurant. Nous avons pris le soin de confire le poulet : l'étape la plus fastidieuse de la recette. Cette méthode de cuisson, qui consiste à faire cuire la viande lentement dans son propre gras, permet d'obtenir du poulet délicieusement tendre. En plus de bien s'accorder visuellement avec le pesto et les mange-tout, l'avocat est aussi plein de bonnes graisses, qui protègent des maladies cardiovasculaires.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol, saladier, poêle avec couvercle et sauteuse.

Recette de fraîches pappardelle au poulet confit : c'est parti !



1 CUIRE LA CUISSE DE POULET

Préchauffez le four à 200 degrés. Disposez la **cuisse de poulet** confite sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez-la 15 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Laissez-la ensuite refroidir jusqu'à pouvoir la toucher sans vous brûler les doigts.



2 COUPER

Ciselez l'**aneth** très finement. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en tranches.



3 COUPER

Dans le petit bol, battez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour préparer la vinaigrette. Ajoutez la majeure partie de l'**aneth**. Dans le saladier, mélangez la **roquette** et la **mâche** à la majeure partie de la vinaigrette.



4 CUIRE LES MANGE-TOUT

Mettez les **pappardelle** dans la casserole et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Égouttez-les et conservez un peu d'eau de cuisson. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et faites sauter les **mange-tout** 5 à 6 minutes avec une pincée de sel.



5 MÉLANGER LES PÂTES

Effilochez la viande de la **cuisse de poulet** à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le **poulet**, le **pesto vert**, le vinaigre balsamique blanc, un bon filet de l'eau de cuisson et les **pappardelle** à la sauteuse contenant les **mange-tout**. Remuez bien et réchauffez 1 minute de plus à feu moyen-vif.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et garnissez-les avec l'**aneth**. Présentez la **salade** dans de petites assiettes et disposez les tranches d'**avocat** par-dessus. Arrosez l'**avocat** avec le reste de vinaigrette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cuisse de poulet confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mange-tout (g) *	100	200	300	400	500	600
Roquette et mâche (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Pappardelle fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Pesto vert (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4824 / 1153	925 / 221
Lipides (g)	70	13
Dont saturés (g)	15,1	2,9
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	4,7	0,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	45	9
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

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

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

