



Poulet aux amandes

avec légumes verts et mayo citronnée

Repas futé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Poitrines de poulet
2 | 4



Brocoli
227 g | 454 g



Citron
1 | 1



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Courgette
1 | 2



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Griller les amandes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Laisser refroidir dans une assiette.

2



Préparer

- Pendant que les **amandes grillées** refroidissent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer la garniture et le poulet

- ◉ [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet
- ◉ [Changer](#) | Tofu
- ◉ [Changer](#) | Portions de poitrine de dinde

- Hacher finement les **amandes grillées**.
- Dans un autre petit bol, ajouter les **amandes grillées**, la **moutarde**, le **reste** du **zeste de citron** et le **reste** de la **mayonnaise**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**.

4



Cuire le poulet

- ◉ [Changer](#) | Tofu

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre la **garniture parmesan-amandes** sur le **poulet**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les légumes

- Pendant que le **poulet** rôtit, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **brocoli**, les **courgettes** et **2 c. à soupe** d'**eau**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire les légumes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe d'eau chaque fois.)
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir la **mayo citronnée** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer la garniture et le poulet

- ◉ [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**, sans les couper et les ouvrir comme un livre.

3 | Préparer la garniture et le tofu

- ◉ [Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE :** Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** de tous les côtés. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

3 | Préparer la garniture et la dinde

- ◉ [Changer](#) | Portions de poitrine de dinde

Si vous avez choisi la **dinde**, la couper en **2 (4) morceaux de taille égale**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet****.

4 | Cuire le tofu

- ◉ [Changer](#) | Tofu

Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Saisir et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de saisir et de rôtir le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit doré.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.