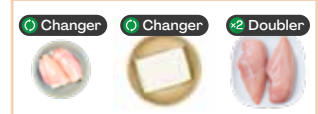




Poulet et sauce crémeuse au citron avec courgettes et poivrons

Repas futé

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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](https://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



Courgette
2 | 4



Poivron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Citron
1 | 1



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **citron** en quartiers.

2



Commencer les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four pendant 5 min. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson. Les légumes continueront de rôtir à l'étape 4.)

3



Saisir le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Changez | Tofu

*2 Doubler | Poitrines de poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** à l'aide d'essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **poivre au citron**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 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.

4



Rôtir le poulet et terminer les légumes

- Lorsque les **légumes** auront rôti pendant 5 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson.
- Transférer le **poulet** au centre de la plaque.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la sauce crémeuse au citron

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**, la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **reste du poivre au citron**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **zeste de citron**.

6



Terminer et servir

Changez | Tofu

- Lorsque les **légumes** seront cuits, parsemer du **reste du zeste de citron**. Remuer délicatement pour enrober.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de sauce crémeuse au citron**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

3 | Saisir le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

3 | Saisir le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher à l'aide d'essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner et cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **poitrines de poulet**, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre.

3 | Saisir le poulet

*2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé le **poulet**, ne pas surcharger la poêle. Saisir le **poulet** en étapes, si nécessaire.

6 | Terminer et servir

Changez | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **poulet**.

* 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.