

Poulet crémeux aux tomates séchées avec légumes à l'ail

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Poitrines de poulet



Flocons de piment



Crème



Poivron



Courgette



Bébés épinards



Sel d'ail



Gousses d'ail



Pesto de tomates séchées

BONJOUR POIVRONS

Les poivrons sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème	56 ml	113 ml
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Gousses d'ail	2	4
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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

• 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA

1



Préparer

Évider le **poivron** et le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger.

4



Préparer et faire la sauce

Pendant que le **poulet** et les **légumes** cuisent, hacher grossièrement les **épinards**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter l'**ail**. Faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Ajouter le **pesto de tomates séchées** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Laisser mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **épinards** tombent, de 2 à 3 minutes. Ajouter la **crème**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, pendant 1 minute. **Saler** et **poivrer**.

2



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.)

5



Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes. Trancher le **poulet** et le déposer sur les **légumes rôtis**. Napper le **poulet** de **sauce crémeuse au pesto de tomates séchées**. Parsemer de **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!