

# Poulet en croûte et purée de carotte faibles en glucides

avec medley de haricots verts et de poivrons

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Carotte



Sirop d'érable



Noix de Grenoble, hachées



Haricots verts



Mayonnaise



Chapelure panko



Poivron



Gousses d'ail

BONJOUR ÉRABLE

*Pour rehausser le goût sucré naturel des patates douces, rien n'égale le sirop d'érable!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, zesteur, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, grande casserole, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Carotte	340 g	680 g
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Haricots verts	170 g	340 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Préparer et paner le poulet

Hacher finement les **noix de Grenoble**. Ajouter les **noix de Grenoble** et la **chapelure** dans une assiette creuse et bien mélanger. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Transférer **une poitrine** à la fois dans l'assiette creuse, puis presser pour bien recouvrir les deux côtés de **chapelure**.



## 4 Faire cuire les carottes

Dans une grande casserole, recouvrir les **carottes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 14 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **carottes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe** de **sirop d'érable** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole contenant les **carottes**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



## 2 Faire cuire le poulet

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 5 Faire cuire les légumes

Pendant que les **carottes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons** et l'**ail**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



## 3 Terminer la préparation

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Parer les **haricots verts**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 6 Terminer et servir

Répartir le **poulet**, la **purée de carottes** et les **légumes** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!