

Poulet au poivre au citron

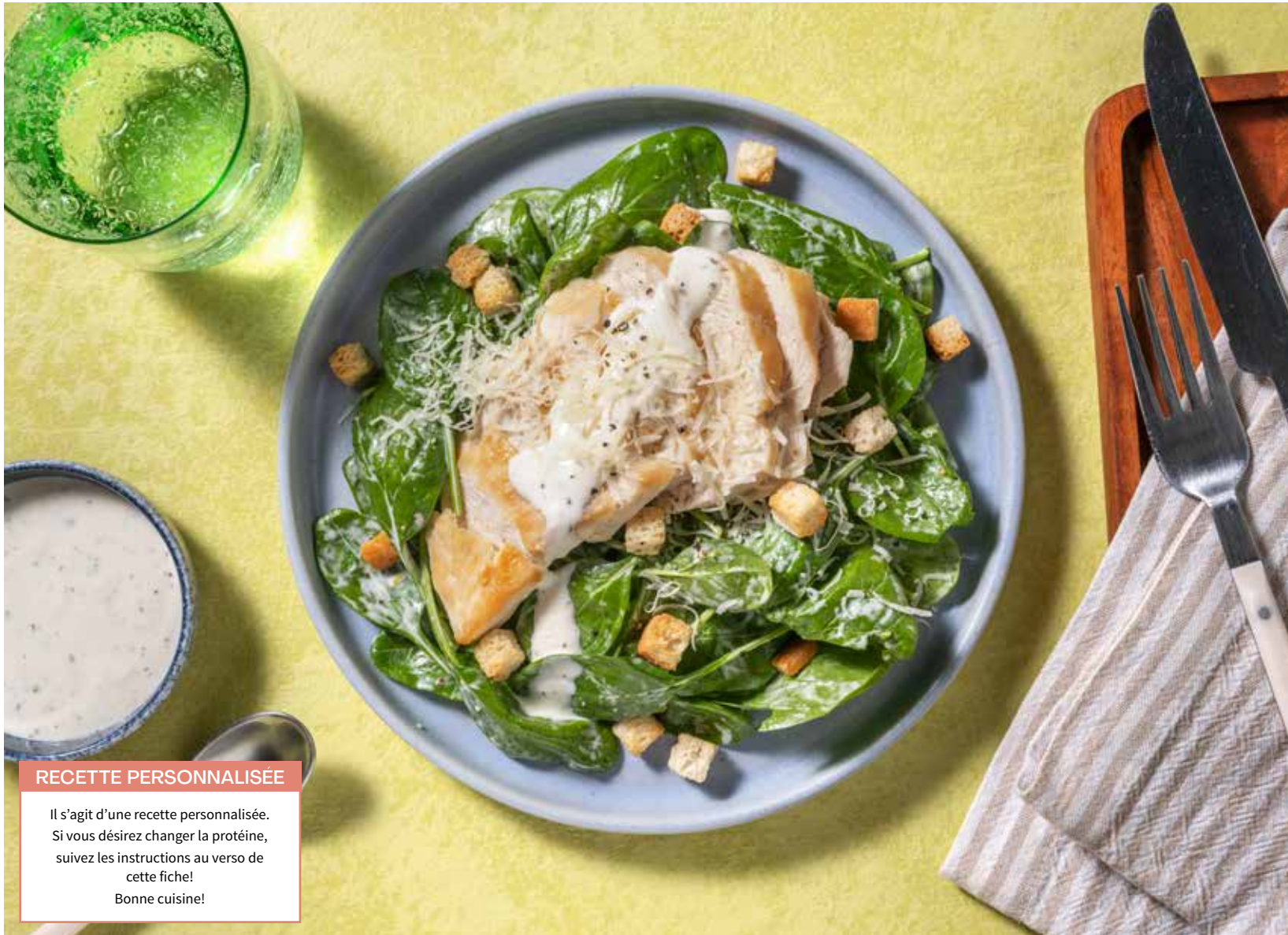
avec salade d'épinards à la César

Rapido

20 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Filets de poulet



Crouçons



Parmesan, râpé grossièrement



Poivre au citron



Bébés épinards



Mayonnaise



Gousses d'ail



Citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

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

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :

- Doux : **½ c. à thé** (¼ c. à thé)
- Moyen : **¼ c. à thé** (½ c. à thé)
- Relevé : **½ c. à thé** (1 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Filets de poulet	310 g	620 g
Croûtons	28 g	56 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	¼ tasse
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	1
Huile*		
Sel*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** et **saler**.
- Ajouter à la poêle chaude **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.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire les **filets de poulet** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **croûtons** et la **moitié** de la **vinaigrette**. Bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, la **moitié** du **parmesan**, le **reste** du **poivre au citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)

5



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!