

Hauts de cuisses de poulet parmesan

avec medley de légumes rôtis au vinaigre balsamique

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Courgette



Poivron



Parmesan, râpé



Poudre d'ail



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Chapelure italienne



Persil

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Sucré et acidulé, cet aromatisateur se prête à une grande variété de plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Retirer ½ c. à soupe de beurre (doubler pour 4 pers.) du réfrigérateur et laisser arriver à temp. ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Courgette	400 g	800 g
Poivron	160 g	320 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Faire la garniture à la chapelure

- Dans un petit bol, ajouter la **chapelure**, la **moitié** de la **poudre d'ail** et **½ c. à soupe** de **beurre ramolli** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- À l'aide d'une fourchette, presser le **mélange** sur les bords du bol pour bien mélanger. (**CONSEIL** : Vous pouvez également mélanger avec les mains.)



4 Préparer le poulet

- Entre-temps, ajouter la **moitié** du **persil** au bol contenant la **garniture à la chapelure**, puis bien mélanger.
- Bien sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **poulet** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** d'**assaisonnement italien** (doubler pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Parsemer de **parmesan**, puis de **garniture à la chapelure**. Presser délicatement pour faire adhérer.



2 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement le **persil**.



5 Faire cuire le poulet

- Faire cuire le **poulet** dans le **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



3 Faire rôtir les légumes.

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** de la **poudre d'ail** et de **1 c. à thé** d'**assaisonnement italien** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



6 Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer les **légumes** du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!