

Poulet céto dans une riche sauce aux champignons avec brocoli et courgettes rôtis à l'ail

35 minutes



Poitrines de poulet



Fleurons de brocoli



Courgette



Champignons



Gousses d'ail



Crème



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

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

Matériel requis

2 plaques 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
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Courgette	200 g	400 g
Champignons	113 g	227 g
Gousses d'ail	3	6
Crème	113 ml	237 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **brocoli** et la **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** et parsemer de la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et ¼ de l'ail chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les champignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.



Préparer la sauce

- Réduire le feu à moyen-doux, puis ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et ½ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la casserole; cuire en 2 étapes au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le poulet, le **brocoli** et la **courgette** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce aux champignons**.

Le souper, c'est réglé!