

Poulet au miel, au citron et à l'aneth

avec patates douces rôties et feta

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



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



Filets de poulet



Mélange printanier



Patate douce



Échalote



Citron



Aneth



Feta, émietté



Amandes, tranchées



Miel



Moutarde de Dijon

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

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

Plaque à cuisson, bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Patate douce	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Citron	1	2
Aneth	7 g	7 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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.



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



Rôtir les patates douces

- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Préparer

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Hacher finement l'**aneth**.
- Zester, puis presser le **citron**.



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter les **échalotes**, la **moutarde**, la **moitié** du **miel**, la **moitié** de l'**aneth**, 1 ½ **c. à soupe** (3 c. à soupe) de **jus de citron** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer et cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'ajouter dans un bol moyen.
- Ajouter le **zeste de citron**, le **reste** du **miel** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober le **poulet**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit uniformément doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque les **patates douces** seront sorties du four, les laisser refroidir de 3 à 4 min.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **patates douces**, le **mélange printanier** et la **moitié** des **amandes**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **feta**, du **reste** des **amandes** et du **reste** de l'**aneth**.

Le souper, c'est réglé!