

# Poulet au pesto au basilic

avec chou frisé attendri et haricots blancs

Faible en glucides

25 Minutes



Poitrines de poulet



Pesto au basilic



Chou frisé, haché



Petites tomates



Ail



Haricots blancs



Citron



Parmesan, râpé

BONJOUR PESTO AU BASILIC

*Cette sauce aromatique est idéale à ajouter aux plats pour leur donner plus de goût!*

## D'ABORD

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pesto au basilic	¾ tasse	¾ tasse
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ail	3 g	6 g
Haricots blancs	398 ml	796 ml
Citron	1	1
Parmesan râpé	¼ tasse	½ tasse
Huile*	¾ tasse	¾ tasse

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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous rejoindre

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



## 1 Faire mariner les haricots blancs

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots blancs**, les sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **haricots** et la **moitié** du **pesto**. **Saler** et bien mélanger.



## 2 Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner le **poulet** avec le **reste** du **pesto**. Essuyer la poêle soigneusement



## 3 Faire cuire le poulet et les tomates

Disposer les **tomates** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **tomates** soient boursoufflées et que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



## 4 Préparer

Pendant que le **poulet** et les **tomates** cuisent, zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 5 Attendre le chou frisé

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et le **chou frisé**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **chou frisé** soit tendre. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, ajouter le chou frisé en portions au fur et à mesure qu'il tombe.) Retirer du feu. Ajouter le **zeste de citron**, puis arroser du **jus d'un quartier de citron** (2 quartiers de citron pour 4 personnes). Bien mélanger.



## 6 Terminer et servir

Couper le **poulet** en tranches de 1,25 cm (½ po). Répartir le **chou frisé** dans les assiettes. Répartir les **tomates** et les **haricots blancs** sur le **chou frisé**, puis placer le **poulet** par-dessus. Saupoudrer de **parmesan** et arroser du **jus d'un quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!