

# Poulet aux oignons caramélisés avec poivrons et courgettes à l'ail

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Gousses d'ail



Sel de poulet



Mélange d'épices  
pour sauce brune



Courgette



Poivron

**BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS**

*Faites revenir lentement les oignons pour leur donner un délicieux goût caramélisé!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Oignon rouge	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## 1 Caraméliser les oignons

- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter **1 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer la casserole du feu.



## 4 Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter l'**ail** et le **reste** du **sel de poulet**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** dégagent leur arôme.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



## 2 Commencer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 3.)
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



## 5 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle pendant 30 s jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** et le **mélange pour sauce brune** soient combinés et dégagent leur arôme.
- Incorporer lentement en fouettant **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## 3 Terminer le poulet et préparer

- Garnir le **poulet d'oignons caramélisés**.
- Rôtir le **poulet** au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 6 Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement, si désiré.
- Répartir le **poulet aux oignons caramélisés** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper de **sauce**.

## Le souper, c'est réglé!