

Poulet crémeux à l'aneth

avec salade de rubans de carotte et de courgette au citron

Faible en glucides 25 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Carottes



Crème sure



Citron



Concentré de bouillon de poulet



Aneth



Moutarde de Dijon



Ail

BONJOUR RUBANS DE COURGETTE MAISON

Créez de jolis rubans de courgette avec un simple épluche-légumes!

D'ABORD

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Carottes	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Citron	1	1
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Aneth	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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, 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.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



Préparer la sauce à l'aneth

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire bouillir de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** ait légèrement réduit et épaissi. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Retirer la poêle du feu et incorporer le **reste** de la **moutarde de Dijon**, le **reste** de l'**aneth** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**.



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, à l'aide d'un épluche-légumes, éplucher les **carottes** en longs rubans. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis la peler en longs rubans. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement l'**aneth**.



Terminer la sauce

Ajouter les **rubans de carotte et de courgette** au bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter la **moitié** de la **moutarde de Dijon**, **2 c. à thé de jus de citron**, **1 c. à thé de zeste de citron**, **2 c. à thé d'aneth**, **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) et l'**ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement, puis le répartir dans les assiettes. Napper de **sauce à l'aneth**. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!