



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

Spécial céto

35 minutes



Poitrines de poulet*
2 | 4



Fleurons de brocoli
227 g | 454 g



Courgette
1 | 2



Champignons
113 g | 227 g



Gousses d'ail
3 | 6



Crème
113 ml | 237 ml



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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.

1



Préparer

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

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** et les **courgettes** 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.)

3



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 poêle; 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**.

4



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**. Poêler de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

5



Préparer la sauce

- Réduire à feu 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. Poursuivre la cuisson 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.

6



Terminer et servir

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

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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