

Poulet dans une sauce à l'oignon

avec légumes rôtis

Faible en glucides

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Bouillon de poulet en poudre



Oignon jaune



Sauce soya



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Choux de Bruxelles



Carotte



Pomme de terre rouge



Épices de Montréal

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Doubles poitrines de poulet*	4	8
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	1	2
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Carotte	1	2
Pomme de terre rouge	250 g	500 g
Épices de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer la préparation

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper en deux les **choux de Bruxelles** de plus de 2,5 cm (1 po).
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre**, les **carottes** et les **choux de Bruxelles** de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de la **moitié** du **bouillon en poudre** et de la **moitié** des **épices de Montréal**. Remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et le **reste du bouillon en poudre**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Incorporer graduellement **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et la **sauce soya**. Poursuivre la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** soit combiné et arrive à légère ébullition.

2



Terminer la préparation

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste des épices de Montréal**.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

5



Terminer le poulet

- Lorsque le **mélange** mijotera, remettre dans la poêle contenant la sauce le **poulet** et le **jus restant** dans l'assiette.
- Poêler à couvert de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu. (**CONSEIL** : Pour épaissir la sauce, retirer le poulet de la poêle, puis continuer à cuire la sauce pendant quelques min, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

3



Commencer le poulet et cuire les oignons

- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Transférer dans une assiette.
- Dans la poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** commencent à caraméliser. **Saler**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce à l'oignon**.

Le souper, c'est réglé!