

Poulet aux amandes

avec parmesan, légumes verts et mayo citronnée

Repas futé

30 minutes

x2 Doubler



Poitrines de poulet *
4 | 8

[Recette personnalisée](#)

[+ Ajouter](#)

[↻ Changer](#)

ou

[x2 Doubler](#)

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Poitrines de poulet *
2 | 4



Fleurons de brocoli
227 g | 454 g



Citron
1 | 1



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Courgette
1 | 2



Moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé

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



Griller les amandes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette et laisser refroidir.

2



Préparer

- Pendant que les **amandes** refroidissent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer la garniture et le poulet

*2 Doubler | Poitrines de poulet

- Hacher finement les **amandes**.
- Dans un autre petit bol, ajouter les **amandes**, le **parmesan**, la **moutarde**, le **reste** du **zeste de citron** et le **reste** de la **mayonnaise**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **reste** du **sel d'ail**.

4



Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre la garniture **parmesan-amande** sur le **poulet**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les légumes

- Pendant que le **poulet** rôtit, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **brocoli**, les **courgettes** et **2 c. à soupe d'eau**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire les légumes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe d'eau chaque fois.)
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir la **mayo citronnée** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Préparer la garniture et le poulet

*2 Doubler | Poitrines de poulet

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.

* 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.