

Poulet et oignons caramélisés avec brocoli et courgettes à l'ail

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Concentré de
bouillon de poulet



Gousses d'ail



Sel de poulet



Farine tout usage



Brocoli, en fleurons



Courgette

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

Poêler les oignons doucement permet d'en faire ressortir la douceur naturelle!

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
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Gousses d'ail	2	4
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Courgette	200 g	400 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Faire caraméliser les oignons

Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 6 à 7 minutes, 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 quantités pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la casserole du feu.



Faire cuire les légumes

Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées. 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**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes. Ajouter le **brocoli**, les **courgettes** et **¼ tasse d'eau**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle ; faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre et ¼ tasse d'eau chaque fois.) Faire cuire à couvert de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Ajouter l'**ail** et le **reste** du **sel de poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** dégagent leur arôme et que l'**eau** se soit évaporée. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Commencer le poulet

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet** 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 de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'il n'est pas entièrement cuit à cette étape!) Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes. Ajouter la **farine**. Faire cuire pendant 1 minute, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** devienne doré. Incorporer doucement et en fouettant **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Porter à ébullition et faire cuire de 2 à 3 minutes, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Terminer le poulet

Recouvrir le **poulet d'oignons caramélisés**. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!