



Poulet et sauce crémeuse au citron avec courgettes et poivrons

Faible en glucides 25 minutes

Doubler

Changer



Poitrines de poulet
4 | 8

Tofu
1 | 2

Recette personnalisée

Ajouter

Changer

ou

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



Courgette
2 | 4



Poivron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Citron
1 | 1



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **citron** en quartiers.

2



Commencer les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four pendant 5 min (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson. Les légumes continueront de rôtir à l'étape 4.)

3



Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **poivre au citron**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 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.

4



Rôtir le poulet et terminer les légumes

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Lorsque les **légumes** sur la plaque à cuisson auront grillé pendant 5 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson, puis disposer le **poulet** au centre.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la sauce crémeuse au citron

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**, la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **reste** du **poivre au citron**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **zeste de citron**.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **légumes** seront cuits, parsemer du **reste** du **zeste de citron**. Remuer délicatement pour enrober. Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de sauce crémeuse au citron**.
- 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 | Saisir le poulet

×2 [Doubl](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étapes, au besoin.

3 | Saisir le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) Assaisonner puis saisir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de saisir le **poulet**.

4 | Rôtir le tofu et terminer les légumes

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le rôtir de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**.

** 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.



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