



Poulet aux amandes

avec parmesan, légumes verts et mayo citronnée

Repas futé

30 minutes

Changer



Hauts de cuisses de poulet
280 g | 560 g

Protéine personnalisable

+ 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



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
½ c. à soupe | 1 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



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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer la garniture et le poulet

- Hacher finement les **amandes grillées**.
- 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.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, 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 **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 sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre la **garniture parmesan-amandes** 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 le **poulet** finement.
- 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

Changez | Hauts de cuisson de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson de poulet**, ne pas tenir compte des instructions pour couper les **poitrine de poulet** en papillon. Cuire les **hauts de cuisson de poulet** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrine de poulet**.

* 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.