



# Poulet et sauce crémeuse au citron avec courgettes et poivrons

Repas futé

25 minutes

Changer



Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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](https://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet •  
280 g | 560 g



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 épaisse  
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 (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper les deux **moitiés** du **citron** en quartiers.

4



## Rôtir le poulet et terminer les légumes

- Lorsque les **légumes** auront rôti pendant 5 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson.
- Transférer le **poulet** au centre de la plaque.
- 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\*\*.

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.)
- **Saler, poivrer** et assaisonner 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.)

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 **¼ tasse** (½ 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 ajouter la **moitié** du **zeste de citron** et mélanger.

3



## Saisir le poulet

- **Changer** | Hauts de cuisse de poulet
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** 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 **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.

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.

## 3 | Saisir le poulet

**Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines 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.