

Poitrines de poulet assaisonnées et lentilles avec salade verte

Faible en calories

30 minutes



Poitrines de poulet



Mirepoix



Mélange d'épices
façon harissa



Purée d'ail



Mélange printanier



Vinaigre de vin rouge



Moutarde de Dijon



Lentilles, en boîte



Persil



Concentré de
bouillon de poulet



Crème sure

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites pour les poitrines de poulet!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mirepoix	113 g	227 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Persil	7 g	14 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

Égoutter les **lentilles** au-dessus d'un bol moyen. Réserver **¼ tasse** (doubler la quantité pour 4 personnes) du **liquide des lentilles**. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un grand bol, fouetter la **moitié** de la **moutarde de Dijon**, la **moitié** du **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



2 Préparer et faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices façon harissa**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire le poulet en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 minutes**.



3 Faire cuire les lentilles

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis faire fondre en tournoyant. Ajouter la **mirepoix**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse légèrement. **Saler** et **poivrer**. Ajouter l'**ail**, les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et le **liquide des lentilles réservé**. Continuer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes.



4 Finir les lentilles

Lorsque le **liquide** aura épaissi, incorporer le **reste** du **vinaigre** et le **reste** de la **moutarde de Dijon**, puis retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.



5 Assembler la salade et faire la crème sure au harissa

Ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** du **persil** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. Dans un petit bol, fouetter la **crème sure**, le **reste** du **mélange d'épices façon harissa** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **lentilles** et le **poulet** dans les assiettes. Napper de **crème sure au harissa**. Servir la **salade verte** en accompagnement.

Le repas est prêt!