

Poulet et courge musquée faibles en glucides avec choux de Bruxelles à la crème

Faible en glucides 35 minutes



Poitrines de poulet



Courge musquée,
en cubes



Thym



Crème sure



Oignon rouge



Ail



Amandes, tranchées



Choux de Bruxelles



Sel d'ail

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Le p'tit favori de la famille des choux et le légume hivernal par excellence!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Courge musquée, en cubes | 170 g | 340 g |
| Thym | 7 g | 7 g |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Oignon rouge | 113 g | 226 g |
| Ail | 3 g | 6 g |
| Amandes, tranchées | 28 g | 56 g |
| Choux de Bruxelles | 170 g | 340 g |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Lait* | ¼ tasse | ½ tasse |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **choux de Bruxelles** en deux, puis les trancher finement. Peler l'**oignon**, puis le couper en quartiers. Séparer les **couches des morceaux d'oignon**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis assaisonner de **sel d'ail** et de **thym**.



Faire griller les amandes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Réserver.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **oignons** et la **courge musquée** de **2 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir les **légumes** au **centre** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre.



Faire cuire les choux de Bruxelles

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **choux de Bruxelles** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres. Ajouter la **crème sure** et **¼ tasse** de **lait** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Saisir le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir les **choux de Bruxelles** à la **crème** dans les assiettes. Garnir des **légumes grillés** et du **poulet**. Parsemer d'**amandes**.

Le repas est prêt!