



# Poulet en croûte d'arachides faible en glucides avec légumes sautés et sauce hoisin

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Arachides, hachées



Sauce hoisin



Oignons verts



Poivron



Carotte



Chapelure panko



Sauce soja



Haricots verts



Mayonnaise

BONJOUR SAUCE HOISIN

*Une sauce sucrée et salée qui rehausse les saveurs!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, assiette creuse, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Arachides, hachées	28 g	56 g
Sauce hoïsin	¼ tasse	½ tasse
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
Carotte	170 g	340 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Mayonnaise	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, 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement les **arachides**.



## Faire sauter les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles aient légèrement ramolli. Ajouter les **haricots verts** et les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Enrober le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés. Recouvrir **chaque poitrine** d'une pellicule de plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond soigneusement épais, marteler **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Mélanger les **arachides** et la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Transférer **une poitrine** à la fois dans l'assiette creuse, puis presser pour bien recouvrir les deux côtés du **mélange panko-arachides**.



## Terminer le sauté

Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce soja** et la **moitié** des **oignons verts** à la poêle contenant les **légumes**. Remuer pour bien enrober.



## Faire cuire le poulet

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôti au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Répartir le **sauté de légumes** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Arroser de **sauce hoïsin**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!