



Poulet au four à l'italienne

avec haricots verts rôtis, tomates cerises et pain gratiné

FAMILIALE 20 minutes



Filets de poulet



Haricots verts



Tomates cerises



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Sel d'ail



Petit pain artisan



Fromage mozzarella, râpé



Fromage parmesan



Persil

BONJOUR PAIN GRATINÉ!

Parfait pour absorber chaque goutte du jus de cuisson!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

2 plaques à cuisson, essuie-tout, papier parchemin, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Filets de poulet	680 g
Haricots verts	340 g
Tomates cerises	454 g
Assaisonnement italien	2 c. à table
Glaçage balsamique	2 c. à table
Sel d'ail	1 c. à table
Petit pain artisan	4
Fromage mozzarella, râpé	1 tasse
Fromage parmesan	½ tasse
Persil	7 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Parer les **haricots verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.



2. ASSEMBLER LE POULET ET LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **poulet**, les **haricots** et les **tomates** de **¼ tasse** d'**huile** et de **la moitié** du **glaçage balsamique**, puis saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement italien** et du **sel d'ail**. **Poivrer** et disposer en une seule couche.



3. RÔTIR LE POULET ET LES LÉGUMES

Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 15 à 18 min.**



4. PRÉPARER LA GARNITURE AU FROMAGE

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, mélanger la **mozzarella**, le **parmesan**, **la moitié** du **persil** et **le reste** d'**assaisonnement italien**. **Poivrer**. Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



5. GRATINER LES PAINS

Saupoudrer les **pains** du **mélange de mozzarella**. Dans les dernières minutes de cuisson du **poulet** et des **légumes**, actionner la fonction Griller du four. Dorer les **pains** sur la grille du **haut** jusqu'à ce que le **fromage** fonde et commence à brunir, de 3 à 4 min.



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **poulet** est cuit, le saupoudrer **du reste** de **persil**. Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes, puis napper du **jus de cuisson** (ayant coulé sur la plaque) et **du reste** de **glaçage balsamique**. Servir avec les **pains gratinés**.

Le souper, c'est réglé!