



Poulet au citron et aux champignons

avec salade César estivale au kale

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Champignons
créminis



Petit pain
ciabatta



Citron



Ail



Kale, émincé



Mayonnaise



Fromage parmesan



Poivre citronné

BONJOUR KALE!

Un légume feuillu débordant de fibres et de vitamines A et C!

COMMENCER ICI

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2:

- Doux: 1/8 c. à thé
- Moyen: 1/4 c. à thé
- Relevé: 1/2 c. à thé

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier sulfurisé, bol moyen, microplane/zesteur, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Champignons créminis	227 g	454 g
Petit pain ciabatta	1	2
Citron	1	1
Ail	3 g	6 g
Kale, émincé	56 g	113 g
Mayonnaise	1/4 tasse	1/2 tasse
Fromage parmesan	1/4 tasse	1/2 tasse
Poivre citronné	1 c. à table	2 c. à table
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. RÔTIR LES CHAMPIGNONS

Couper les **champignons** en quatre. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier sulfurisé, arroser les **champignons** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié du poivre citronné**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 18 à 20 min. (**NOTE:** à l'étape 3, remuer les champignons avant d'ajouter le poulet.)



4. PRÉPARER LES CROÛTONS

Pendant que le **poulet** rôtit, couper la **ciabatta** en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Dans un grand bol, arroser les **cubes** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Dans la même poêle (utilisée à l'étape 3) à feu moyen, griller la **ciabatta** jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 3 à 4 min. Réserver dans le même bol.



2. PRÉPARATION

Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (**NOTE:** presser tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer la **mayo**, le **parmesan**, le **zeste de citron**, le **jus de citron** et **1/4 c. à thé d'ail** (doubler pour 4 pers). (**NOTE:** se référer au guide pour la quantité d'ail.)



5. PRÉPARER LA SALADE

Ajouter le **kale**, les **champignons** et **la moitié** du **mélange de mayo** au grand bol de **croustons**. Bien mélanger.



3. CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer **du reste** de **poivre citronné**. **Saler**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur la plaque de **champignons**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.** Essuyer la poêle.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir la **salade César** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et d'une touche de **mayo au parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!