

Poulet à la florentine faible en glucides

avec courgettes rôties au citron

Faible en glucides

45 minutes



Poitrines de poulet



Thym



Bébés épinards



Ail



Oignon, haché



Fromage à la crème



Concentré de bouillon de poulet



Courgette



Citron

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

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, zesteur, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Thym	7 g	7 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Courgette	400 g	800 g
Citron	1	2
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).

• 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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant 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

Retirer les feuilles de **thym** des tiges, puis les hacher finement. Zester et presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Commencer la sauce crémeuse

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **thym**, l'**ail** et les morceaux d'**oignon**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 1 à 2 minutes.



Faire rôtir les courgettes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **courgette** de la **moitié** du **jus de citron** et de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Terminer la sauce crémeuse

Ajouter le **fromage à la crème**, le **reste** du **jus de citron**, le **concentré de bouillon** et **1/3 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition. Lorsque l'eau bouillira, réduire le feu à moyen et laisser mijoter doucement, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 4 à 5 minutes. Ajouter les **épinards** à la **sauce**. Remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement, pendant 30 secondes.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **courgettes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner le **poulet** et poursuivre la cuisson de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **courgettes** et les **épinards** dans les assiettes. Garnir les **épinards** du **poulet**. Napper de **sauce crémeuse**.

Le repas est prêt!