

Poulet à la florentine

avec courgettes rôties à l'ail et au citron

Faible en calories 45 minutes



Poitrines de poulet



Thym



Bébés épinards



Gousses d'ail



Oignon jaune



Fromage à la crème



Concentré de bouillon de poulet



Courgette



Citron

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
Thym	7 g	7 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	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, 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Détacher les **feuilles de thym** des tiges, puis les hacher finement. Zester le **citron**, puis en presser la **moitié**. Couper le **reste du citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Commencer la sauce crémeuse

Pendant que les **courgettes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **thym**, le **reste** de l'**ail** et les **oignons**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.



Faire cuire le poulet

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**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin!) Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Réserver le **poulet** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer la sauce crémeuse

Ajouter le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter doucement de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **épinards** à la **sauce**. Remuer pendant 30 secondes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement.



Faire rôtir les courgettes

Pendant que le **poulet** cuit, disposer les **courgettes** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de **jus de citron** et de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer du **zeste de citron** et de la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **courgettes** et les **épinards crémeux** dans les assiettes. Garnir les **épinards** du **poulet**. Napper du **reste** de la **sauce crémeuse**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!