

# Poulet arrosé de tahini

## avec riz au brocoli

Faible en glucides 35 minutes



Poitrines de poulet



Fleurs de brocoli



Sauce soja



Tahini



Mayonnaise



Ail



Chou frisé, haché



Graines de sésame



Graines de tournesol

BONJOUR TAHINI

Une délicieuse pâte faite à partir de graines de sésame broyées!

# 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, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, râpe à 4 côtés, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tahini	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de tournesol	28 g	56 g
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, 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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de 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

Râper les **fleurons de brocoli**. Peler, puis émincer l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Parsemer le **poulet** de **graines de sésame**. Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Cela aidera les graines de sésame à adhérer au poulet.)



## Faire cuire le riz au brocoli

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **chou frisé** et le **brocoli râpé**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou frisé** tombe légèrement. Ajouter l'**ail**, puis **saler et poivrer**. Continuer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes.



## Faire griller les graines de tournesol

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de tournesol** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de tournesol** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de tournesol pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



## Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **tahini**, la **sauce soja** et **1 c. à soupe d'eau tiède** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 8 à 10 minutes\*\*.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir le **riz au brocoli** dans les bols. Déposer le **poulet** sur le dessus. Arroser de **vinaigrette**. Parsemer de **graines de tournesol**.

## Le repas est prêt!