

# Poulet arrosé de tahini faible en glucides avec salade de brocoli et d'épinards

Faible en glucides 35 minutes



Poitrines de poulet



Brocoli, en fleurons



Sauce soja



Tahini



Mayonnaise



Gousses d'ail



Bébés épinards



Graines de sésame



Graines de tournesol



Citron

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, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Sauce soja	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Tahini	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de tournesol	28 g	28 g
Citron	1	1
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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, 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

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



## Préparer

Hacher finement le **brocoli**. (**CONSEIL** : Si vous avez un robot culinaire, passez le brocoli 3 ou 4 fois jusqu'à ce qu'il soit finement haché.) Peler, puis émincer l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Parsemer le **poulet** de **graines de sésame**. Couvrir le **poulet** 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 brocoli

Pendant que le **poulet** cuit, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Ajouter l'**ail** et **¼ c. à thé** de **zeste de citron**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## 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 au tahini

Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, la **moitié** du **tahini** (utiliser tout le tahini pour 4 personnes), la **sauce soja**, **2 c. à soupe** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**eau chaude** (doubler les quantités 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** de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **brocoli** et les **épinards**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **poulet**. Arroser de **vinaigrette au tahini**. Parsemer de **graines de tournesol**.

**Le repas est prêt!**