

Poulet au citron et aux champignons avec salade César au chou frisé

35 minutes



Poitrines de poulet



Champignons
blancs



Petit pain ciabatta



Citron



Ail



Chou frisé, haché



Mayonnaise



Parmesan



Poivre au citron

BONJOUR CHOU FRISÉ

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

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Champignons blancs	113 g	227 g
Petit pain ciabatta	1	2
Citron	1	1
Ail	3 g	6 g
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Poivre au citron	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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les champignons

Couper les **champignons** en quatre. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **champignons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés, de 18 à 20 minutes. (**REMARQUE** : À l'étape 3, remuer les champignons encore une fois avant d'ajouter le poulet.)



Préparer les croûtons

Pendant que le **poulet** rôtit, couper le **petit pain ciabatta** en cubes de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, mélanger les **morceaux de pain ciabatta** avec **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **morceaux de pain ciabatta**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. Remettre dans le même grand bol.



Préparer

Pendant que les **champignons** cuisent, zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, mélanger la **mayonnaise**, le **parmesan**, le **zeste de citron**, le **jus de citron** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



Préparer la salade César au chou frisé

Ajouter le **chou frisé**, les **champignons** et la **moitié** de la **mayo au parmesan** au grand bol contenant les **croûtons**. Bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** du **poivre au citron**. **Saler**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer soigneusement le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **champignons**. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes. ** Bien essuyer la poêle.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade César au chou frisé** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et couronner du **reste** de la **mayo au parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!