

Poulet au dukka à la plaque

avec carottes, pois chiches et chou frisé citronné

Faible en calories

30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Carotte



Citron



Épices à dukka



Hummus



Sel d'ail



Chou frisé, haché

BONJOUR DUKKA

Un assaisonnement égyptien composé de graines, de noix et d'épices exotiques!

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, tamis, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Pois chiches	370 ml	740 ml
Carotte	170 g	340 g
Citron	1	1
Épices à dukka	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Hummus	57 g	114 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chou frisé, haché	113 g	227 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.

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 calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Égoutter et rincer les **pois chiches**. Couper la **carotte** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** et les morceaux de **carotte** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **3/4 c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que les **pois chiches** soient dorés.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Verser en filet **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur le **poulet**, puis saupoudrer tous les côtés d'**épices à dukka**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



Faire cuire le chou frisé

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **chou frisé** et le **reste** du **sel d'ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou frisé** soit tendre. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **zeste de citron** et la **moitié** du **jus de citron**. **Poivrer**.



Préparer le mélange avec le hummus

Dans un petit bol, mélanger le **hummus**, le **reste** du **zeste de citron**, le **reste** du **jus de citron** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **pois chiches**, les **carottes** et le **chou frisé** dans les assiettes. Déposer quelques cuillerées de **hummus** sur le **poulet**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!