

Poulet au dukka faible en calories

avec carottes, pois chiches et salade de chou frisé

Faible en calories

30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Carotte



Citron



Mélange d'épices à dukka



Hummus



Sel d'ail



Bébé chou frisé

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, épluche-légumes, tamis, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Pois chiches	370 ml	740 ml
Carotte	170 g	340 g
Citron	1	1
Mélange d'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
Bébé chou frisé	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.

♦ 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 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**, puis les sécher avec un essuie-tout. Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer la salade de chou frisé

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un grand bol la **moitié** du **jus de citron**, la **moitié** du **zeste de citron**, **¼ c. à thé** de **sel d'ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, puis fouetter. Ajouter le **chou frisé** et bien mélanger.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** et les **carottes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Recouvrir légèrement les **pois chiches** et les **carottes** d'une feuille de papier d'aluminium. 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.



Préparer le hummus citronné

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



Faire cuire le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Verser en filet **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur le **poulet**, puis saupoudrer du **mélange d'épices à dukka**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **légumes rôtis** et la **salade de chou frisé** dans les assiettes. Déposer quelques cuillerées de **hummus citronné** sur le **poulet**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!