

Poulet au four sans tracas

avec brocoli, tomates et pain gratiné

20 minutes



Filets de poulet



Fleurons de brocoli



Petites tomates



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Sel d'ail



Pains à sous-marin



Mozzarella, râpée

BONJOUR PAIN GRATINÉ

Parfait pour absorber chaque goutte du jus de cuisson!

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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Petites tomates	113 g	227 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Pains à sous-marin	2	4
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Huile*		
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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.



Préparer l'huile aux herbes

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, ajouter dans un petit bol le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger.



Assaisonner le poulet et les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet**, le **brocoli** et les **tomates** de la **moitié** du **glaçage balsamique** et de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **sel d'ail** et de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le **poulet** et les **légumes** en une seule couche.



Faire gratiner les pains

Trancher les **pains** en deux sur la largeur. Sur une plaque à cuisson non recouverte, disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, puis les badigeonner de l'**huile aux herbes**. Parsemer de **fromage**. Lorsque le **poulet** et les **légumes** seront presque cuits, régler le four à la fonction Griller (température élevée). Faire gratiner les **pains** sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire rôtir le poulet et les légumes

Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 14 à 17 minutes, en remuant à mi-cuisson**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Arroser le tout du **jus de cuisson** sur la plaque à cuisson et du **reste** du **glaçage balsamique**. Servir les **pains gratinés** en accompagnement.

Le repas est prêt!