

Poulet au miel, au citron et à l'aneth

avec salade tiède de patates douces et de chou frisé

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Filets de poulet



Patate douce



Chou frisé, haché



Échalote



Citron



Aneth



Feta, émietté



Miel



Moutarde de Dijon



Amandes, tranchées

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

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, bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Patate douce	170 g	340 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Citron	1	2
Aneth	7 g	7 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer la poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**.
- Hacher finement l'**aneth**.
- Zester, puis presser le **citron**.



Préparer et cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le placer dans un bol moyen.
- Ajouter le **zeste de citron**, le **reste** du **miel** et ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit uniformément doré et entièrement cuit**.



Attendrir le chou frisé

- Dans un petit bol, ajouter les **échalotes**, la **moutarde**, la **moitié** du **miel**, la **moitié** de l'**aneth**, 2 c. à soupe de **jus de citron** et 2 c. à soupe d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer toute tige dure du **chou frisé**, puis couper les **feuilles** en bouchées.
- Dans un grand bol, ajouter le **chou frisé** et la **moitié** de la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**. Enrober le **chou frisé** de **vinaigrette** en l'attendrissant avec les mains.



Terminer et servir

- Dans le bol contenant le **chou frisé**, ajouter les **patates douces** et la **moitié** des **amandes**. (**REMARQUE** : Les patates douces peuvent être encore chaudes.) Bien mélanger.
- Répartir la **salade** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **feta**, du **reste** des **amandes** et du **reste** de l'**aneth**.

Le souper, c'est réglé!