

Poulet au pesto au basilic faible en glucides avec salade d'épinards et haricots blancs marinés

Faible en glucides 25 minutes



Poitrines de poulet



Pesto au basilic



Bébés épinards



Petites tomates



Ail



Haricots blancs



Citron



Parmesan, râpé

BONJOUR PESTO AU BASILIC

Cette sauce aromatique est idéale à ajouter aux plats pour leur donner plus de goût!

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, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ail	3 g	6 g
Haricots blancs	398 ml	796 ml
Citron	1	1
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



1 Faire mariner les haricots blancs

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots blancs**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **haricots** et la **moitié** du **pesto**. **Saler** et bien mélanger.



2 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



3 Préparer

Zester le **citron**. Presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 personnes), puis couper le **reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en deux.



4 Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter l'**ail**, le **jus de citron**, le **zeste de citron** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre pour une vinaigrette moins acidulée.)



5 Préparer la salade

Ajouter les **épinards** et les **tomates** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **haricots blancs**, puis de **poulet**. Badigeonner le **poulet** du **reste** du **pesto**. Parsemer de **parmesan** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!