

Poulet au poivre citronné avec salade grecque

Faible en glucides 30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Cuisses/pilons de poulet



Pois chiches



Tomates raisins



Échalote



Mélange printanier



Feta



Poivre au citron à la grecque



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR POIVRE CITRONNÉ

Poivre noir, ail et zeste de citron séché se réunissent pour une fiesta méditerranéenne!

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, cuillères à mesurer, passoire, grand bol, petite casserole, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Pois chiches	370 ml	740 ml
Tomates raisins	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Feta	¼ tasse	½ tasse
Poivre au citron à la grecque	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

*** Poids minimal

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes sur 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

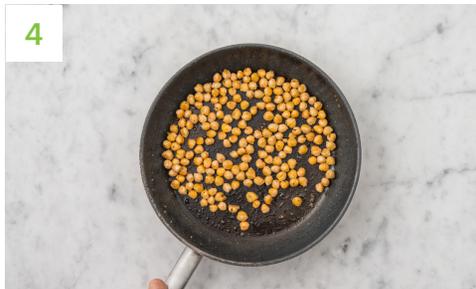
bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Égoutter et rincer les **pois chiches**. Couper les **tomates raisins** en deux. Peler, puis émincer l'**échalote**. Essuyer le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque morceau** en deux dans le sens de la largeur. Saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**.



Faire cuire les pois chiches

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois chiches** et le **reste** du **poivre au citron**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 4 à 5 minutes. **Saler**. Retirer la poêle du feu et laisser les **pois chiches** refroidir un peu.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 6 à 8 minutes. ** Bien rincer et essuyer la poêle.



Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **pois chiches**, les **tomates**, la **moitié** du **feta** et le **mélange printanier**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Mariner les échalotes

Dans une petite casserole, mélanger la **moitié** du **vinaigre**, les **échalotes** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir un peu.



Terminer et servir

Égoutter la **marinade d'échalotes** et jeter le **liquide**. Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Déposer le **poulet**, et garnir de la **marinade d'échalotes** et du **reste** du **feta**.

Le repas est prêt!