

Poulet aux amandes faible en glucides

avec parmesan, légumes verts et mayo citronnée

Faible en glucides

30 minutes



Poitrine de poulet



Fleurs de brocoli



Citron



Mayonnaise



Parmesan, râpé



Sel d'ail



Amandes, tranchées



Courgette



Moutarde de Dijon

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

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, zesteur, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Citron	1	1
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Courgette	200 g	400 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

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



Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette et laisser refroidir.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Étaler la **garniture au parmesan et aux amandes** sur le **poulet**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que les **amandes** refroidissent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **citron restant** en quartiers. Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à thé de jus de citron** et **3 c. à soupe de mayonnaise** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, les **courgettes** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Préparer la garniture et le poulet

Hacher finement les **amandes**. Dans un autre petit bol, ajouter les **amandes**, le **parmesan**, la **moutarde de Dijon**, le **zeste de citron restant** et la **mayonnaise restante**. **Poivrer** et bien mélanger. Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Servir avec la **mayo citronnée** comme trempette.

Le repas est prêt!