

# Poulet aux épices fumées

avec salade de pommes, de chou frisé et d'amandes

Faible en glucides 25 minutes



Poitrines de poulet



Pomme  
Granny Smith



Chou frisé, haché



Moutarde de Dijon



Amandes, tranchées



Mélange paprika  
fumé et ail



Vinaigre de vin blanc



Carottes

BONJOUR POMME GRANNY SMITH

*Une savoureuse garniture à salade sucrée, acidulée et croustillante!*

## 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Pomme Granny Smith	1	2
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carottes	170 g	340 g
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.

### 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### 1 Préparer

Peler et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Évider, puis couper la **pomme** en julienne. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, la **moutarde de Dijon** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **chou frisé** et les  **pommes**. **Saler et poivrer**, puis mélanger. Réserver.



### 2 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **mélange de paprika fumé et ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



### 3 Faire griller les amandes

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



### 4 Faire cuire les carottes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et le **liquide** ait été absorbé. **Saler et poivrer**.



### 5 Terminer et servir

Dans le grand bol contenant la **salade**, ajouter les **amandes** et bien mélanger. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **carottes** et la **salade** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!