

# Poulet en croûte d'amandes au citron

avec salade de chou frisé et de rubans de carotte

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Carotte



Chou frisé, haché



Citron



Confiture d'abricots



Amandes, tranchées

BONJOUR ABRICOT

*Sucré et légèrement acidulé, l'abricot est un petit fruit qui ressemble à une pêche!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, râpe à zester/zesteur, poêle antiadhésive moyenne, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, petit bol

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Citron	1	2
Confiture d'abricots	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 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



### Faire griller les amandes

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Réserver dans une assiette pour les laisser refroidir.



### Préparer

À l'aide d'un épluche-légumes, peler la **carotte** sur la longueur pour former de longs rubans. Zester et presser le **citron**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Lorsque les **amandes** seront assez froides pour être manipulées, les écraser délicatement avec le bout des doigts pour les briser en plus petits morceaux.



### Faire cuire le poulet

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron** et la **mayonnaise**. Enduire le **poulet** de **mayo citronnée** et le parsemer d'**amandes**. (**CONSEIL** : Presser doucement les amandes sur le poulet pour qu'elles adhèrent.) Faire cuire au **centre** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



### Préparer la vinaigrette

Dans un bol moyen, fouetter **2 c. à soupe de jus de citron**, **1 c. à soupe de confiture d'abricots** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



### Préparer la salade

Ajouter le **chou frisé** dans un grand bol, puis le masser pour ramollir les feuilles. Ajouter les **rubans de carotte** et la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet** et le répartir dans les assiettes. Servir la **salade de chou frisé** en accompagnement.

## Le repas est prêt!