

Poulet épicé au paprika fumé faible en glucides avec medley de légumes

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Mélange paprika
fumé et ail



Poivron



Oignon jaune



Persil



Champignons



Ail



Chou frisé, haché



Mayonnaise

BONJOUR MÉLANGE PAPRIKA FUMÉ ET AIL

Ce duo aromatique vole la vedette dans la cuisine de nombreux pays!

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, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Persil	7 g	14 g
Champignons	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 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.

† 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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant 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

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **champignons** en quatre. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher finement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Commencer les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et les morceaux de **poivron** et d'**oignon**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 minutes.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner tout le **poulet** de **sel** et de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer 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**.



Terminer les légumes

Ajouter le **chou frisé**, **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou frisé** tombe, de 2 à 3 minutes. **Saler**.



Préparer l'aïoli à l'ail

Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, le **reste** du **mélange paprika fumé et ail**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir les **légumes** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Garnir d'**aïoli à l'ail** et parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!