

# Poulet et sauce crémeuse au citron faibles en glucides avec courgettes et haricots verts à l'aneth

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Haricots verts



Ail



Aneth



Citron



Crème sure



Concentré de bouillon de poulet



Poivre au citron

BONJOUR ZESTE DE CITRON

*Pour rehausser le goût des légumes, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!*

## 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, zesteur, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Haricots verts	170 g	340 g
Ail	3 g	6 g
Aneth	7 g	7 g
Citron	1	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.*

*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

Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur. Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement l'**aneth**. Zester la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **citron** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **2 c. à thé** de **poivre au citron** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## Préparer la sauce crémeuse au citron

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et le **reste** du **poivre au citron**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **crème sure** et la **moitié** du **zeste de citron**.



## Faire saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. 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 d'un côté d'une plaque à cuisson.



## Terminer et servir

Mélanger les **courgettes** et les **haricots verts** avec le **zeste de citron restant** et la **moitié** de l'**aneth**. Trancher finement le **poulet**. Répartir le **poulet**, les **courgettes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce crémeuse au citron**. Parsemer du **reste** de l'**aneth**. Arroser du **jus d'un quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!