

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

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Haricots verts



Gousses d'ail



Aneth



Citron



Crème



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
Gousses d'ail	1	2
Aneth	7 g	7 g
Citron	1	1
Crème	56 ml	113 ml
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



## 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), la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **reste** du **poivre au citron**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **zeste de citron**.



## 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 le **poulet** d'un côté d'une plaque à cuisson.



## Terminer et servir

Lorsque les **légumes** sont prêts, les parsemer du **zeste de citron restant** et de la **moitié** de l'**aneth**. Remuer délicatement pour enrober. Trancher finement le **poulet**. Répartir le **poulet** et les **légumes** 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!



## Faire rôtir le poulet et les légumes

De l'autre côté de la plaque à cuisson contenant le **poulet**, arroser les **courgettes** et les **haricots verts** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir le **poulet** et les **légumes** au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que les **légumes** soient tendres\*\*.