

Poulet et sauce crémeuse au citron

avec courgettes et poivrons

Faible en glucides

30 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Poivron



Gousses d'ail



Mélange d'épices
aneth et ail



Citron



Crème



Concentré de
bouillon de poulet



Poivre au citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange d'épices poivré, avec du citron vif et de l'ail mordant!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	1	2
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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

** 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 min 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper les **courgettes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **citron** en quartiers.



4 Rôtir le poulet et terminer les légumes

- Lorsque les **légumes** auront grillé pendant 5 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les contours de la plaque à cuisson, puis disposer le **poulet** au centre.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Commencer les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **mélange d'épices aneth et ail**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four pendant 5 min. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson. Les légumes continueront de rôtir à l'étape 4.)



5 Préparer la sauce crémeuse au citron

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **reste du poivre au citron**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, 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**.



3 Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **2 c. à thé de poivre au citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



6 Terminer et servir

- Lorsque les **légumes** seront cuits, parsemer du **reste du zeste de citron**. Remuer délicatement pour enrober.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de sauce crémeuse au citron**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!