

# Poulet farci au fromage de chèvre avec salade de courgettes rôties

Faible en glucides

35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Fromage de chèvre



Mélange  
roquette-épinards



Vinaigre de vin rouge



Poivron



Courgette



Ciboulette



Poivrons rouges rôtis

BONJOUR FROMAGE DE CHÈVRE

*Ce fromage acidulé et crémeux accompagne délicieusement bien les poivrons rouges rôtis!*

## Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### À sortir

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Mélange roquette-épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Ciboulette	7 g	14 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

*L'appellation « Faible en glucides » (50 g ou moins) se base sur le nombre de glucides par portion*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Rôtir les légumes

Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courgette** et les **poivrons** de ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 15 à 16 min.



### Cuire le poulet

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté, puis transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 7 à 8 min. \*\*



### Préparation

Émincer la **ciboulette**. Égoutter les **poivrons rouges rôtis** et les sécher avec un essuie-tout, puis les hacher grossièrement. Dans un petit bol, mélanger les **poivrons rouges rôtis**, les **tomates**, le **fromage de chèvre** et la **moitié** de la **ciboulette**.



### Finir la salade

Laisser les **légumes** refroidir, de 2 à 3 min. Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, 1 c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers) et le **reste** de **ciboulette**. Ajouter les **légumes rôtis** et le **mélange roquette-épinards** à la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



### Farcir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher le **poulet** en son centre en laissant 2,5 cm intacts (1 po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**. Répartir la **garniture au chèvre** dans les **poitrines**, puis refermer. Réserver.



### Finir et servir

Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!