

Poulet fumé « brava »

avec chou-fleur et aïoli

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Chou-fleur, en
fleurons



Poivron



Ail



Sauce marinara



Sauce aux piments
et à l'ail



Mélange paprika
fumé et ail



Persil



Mayonnaise

BONJOUR SAUCE BRAVA

Une sauce espagnole fumée, traditionnellement servie sur des pommes de terre rôties!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

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
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Poivron	160 g	320 g
Ail	3 g	6 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	7 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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.



1 Préparer et faire l'aïoli

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et **½ c. à thé d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes).



2 Assaisonner les légumes

Sur un côté d'une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **chou-fleur** et de **poivron** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



3 Faire poêler le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et saupoudrer de la **moitié du mélange paprika fumé et ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, ajouter le **poulet** sur une autre plaque à cuisson.)



4 Faire rôtir le poulet et les légumes

Faire rôtir le **poulet** et les **légumes** au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Préparer la sauce brava

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste de l'ail** et le **reste du mélange paprika fumé et ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Ajouter la **sauce marinara** et **1 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. **Saler et poivrer**.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **sauce brava** dans les assiettes. Disposer le **poulet** et les **légumes** sur la **sauce**. Parsemer de **persil** et servir l'**aïoli** comme trempette.

Le repas est prêt!