

Poulet fumé « brava » faible en glucides avec chou-fleur et aïoli

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Chou-fleur, en
fleurons



Poivron



Sauce aux piments
et à l'ail



Mélange paprika
fumé et ail



Persil



Mayonnaise



Tomates broyées



Gousses d'ail

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

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
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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Garlic, cloves	1	2
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! 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.

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



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).



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.)



Assaisonner les légumes

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



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 pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. 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**.



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. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, ajouter le poulet sur une autre plaque à cuisson.)



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!