

# Poulet gratiné aux oignons caramélisés avec brocoli et chou-fleur à l'ail

Faible en glucides 30 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



Oignon rouge



Fromage mozzarella, râpé



Mélange brocoli et chou-fleur



Ail



Poivre citronné

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

*Poêler les oignons doucement permet d'en faire ressortir la douceur naturelle!*

## Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### À sortir

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, presse-ail

### Ingrédients

|                               | 2 pers       | 4 pers       |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet           | 2            | 4            |
| Oignon rouge                  | 1            | 2            |
| Fromage mozzarella, râpé      | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Mélange brocoli et chou-fleur | 285 g        | 570 g        |
| Ail                           | 6 g          | 12 g         |
| Poivre citronné               | 1 c. à table | 1 c. à table |
| Sucre*                        | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Beurre non salé*              | 1 c. à table | 2 c. à table |
| 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



### Caraméliser les oignons

Couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po). Dans une casserole moyenne à feu moyen-vif, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers), puis **saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **oignons** soient brun doré foncé, de 3 à 4 min. Retirer la poêle du feu.



### Cuire les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, couper le **brocoli** et le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans la même poêle à feu moyen, faire fondre **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) en tournoyant, puis ajouter le **brocoli** et le **chou-fleur** et **2 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. Cuire à couvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail** et le **poivre citronné**, puis bien mélanger, 1 min. Retirer du feu.



### Commencer le poulet

Pendant que les **oignons** caramélisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté, puis transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



### Finir et servir

Répartir le **poulet gratiné aux oignons caramélisés**, le **brocoli** et le **chou-fleur** dans les assiettes.

### Le souper, c'est réglé!



### Finir le poulet

Recouvrir le **poulet d'oignons caramélisés** et saupoudrer de **fromage**, puis rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 15 à 17 min.\*\*