

Poulet et oignons caramélisés faibles en glucides avec brocoli à l'ail

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Concentré de
bouillon de poulet



Ail



Poivre au citron



Farine tout usage



Sel d'ail



Brocoli, en fleurons



Haricots verts

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

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

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, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Oignon rouge	113 g	226 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Ail	6 g	12 g
Poivre au citron 🍊	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Haricots verts	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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, 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



Faire caraméliser les oignons

Couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 6 à 7 minutes en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter 1 c. à thé de **sucre** et 1 c. à soupe d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient brun doré foncé. Retirer la casserole du feu.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, couper le **brocoli** en bouchées. Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes. Ajouter le **brocoli**, les **haricots verts** et 2 c. à soupe d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire à couvert de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter l'**ail** et assaisonner du **poivre au citron** et de la **moitié du sel d'ail restant**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle soigneusement.



Commencer le poulet

Pendant que les **oignons** caramélisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié du sel d'ail** et **poivrer**. 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 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit brun doré. (REMARQUE : Ce n'est pas grave s'il n'est pas entièrement cuit à cette étape!) Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes. Ajouter la **farine** et le **reste du sel d'ail**. Faire cuire pendant 1 minute en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** devienne doré. Incorporer doucement et en fouettant ½ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. **Poivrer**. Porter à ébullition et faire cuire de 2 à 3 minutes en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.



Terminer le poulet

Recouvrir le **poulet d'oignons caramélisés**. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement, si désiré. Répartir le **poulet aux oignons caramélisés** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le tout de **sauce**.

Le repas est prêt!