

Poulet parmesan

avec croûtons maison et salade de tomates

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Poitrines de poulet



Pain ciabatta



Chapelure italienne



Tomate Roma



Bébés épinards



Citron



Mayonnaise



Parmesan, râpé grossièrement



Sel d'ail

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du poulet, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pain ciabatta	1	2
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les 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.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Diviser le **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler un côté de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes en utilisant 3 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Parsemer le **poulet** de **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Dans un bol moyen, ajouter les **ciabattas**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **ciabattas** à la poêle sèche. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés.
- Transférer les **croûtons** dans une assiette pour refroidir.



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **croûtons** et les **épinards**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le poulet comme un livre.
- Dans le même bol moyen (celui de l'étape 2), ajouter le **poulet**, la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!