



Poulet parmigiana céto

avec haricots verts au beurre

Spécial céto 30 minutes



Poitrines de poulet •
2 | 4



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



Parmesan, râpé
grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Bocconcini
100 g | 200 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Concentré de
bouillon de
poulet
1 | 2



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
1 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**, les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon de poulet**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Réserver.
- Entre-temps, égoutter et déchirer les **bocconcinis** en morceaux. **Saler**.

2



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Couvrir **chaque poitrine de poulet** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).

3



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **poitrines de poulet** soient dorées.
- Transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po).
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Rôtir le poulet

- Napper le **poulet** de **sauce tomate**. Garnir de **bocconcinis** et parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Ajouter le **mélange roquette et épinards** et le **reste** du **parmesan**. Bien mélanger.
- Répartir le **poulet**, les **haricots** et la **salade** dans les assiettes.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.