

# Poulet rôti à la toscane

## avec pois chiches et légumes

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Courgette



Petites tomates



Oignon rouge



Assaisonnement italien



Pesto au basilic



Chou frisé, haché



Glaçage balsamique

BONJOUR POIS CHICHES

Cette délicieuse légumineuse est parfois appelée « garbanzo »!

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Pois chiches	398 ml	796 ml
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Préparer

Égoutter et rincer les **pois chiches**. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demilunes de 1,25 cm (½ po). Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Dans un bol moyen, ajouter le **chou frisé** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Attendrir le **chou frisé** avec les mains. Bien mélanger.



### Faire cuire le chou frisé

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **chou frisé**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il tombe légèrement, de 3 à 5 minutes.



### Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** et les morceaux de **courgette**, de **tomate** et d'**oignon** de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés, de 20 à 22 minutes.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **pois chiches**, les **légumes rôtis** et le **chou frisé** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Arroser le tout du **glaçage balsamique**.



### Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**. 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**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson et badigeonner le dessus du **poulet** de **pesto**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

## Le repas est prêt!