

# Poulet rôti sur plaque à cuisson faible en glucides 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



Bébés épinards



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, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, fouet, 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
Bébés épinards	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.

• 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, 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 demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



## Préparer la salade d'épinards

Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger en fouettant. Ajouter les **épinards** et bien remuer.



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches**, les **courgettes**, les **tomates** et les **oignons** 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 de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **pois chiches**, les **légumes rôtis** et la **salade** dans les assiettes. Arroser les **légumes** et le **poulet** du **reste** du **glaçage balsamique**.

## Le repas est prêt!



## 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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. 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 10 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.