

Poulet rôti sur plaque à cuisson avec pois chiches et légumes

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Courgette



Petites tomates



Oignon rouge



Bébés épinards



Pesto au basilic



Assaisonnement italien



Sel d'ail



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, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pois chiches	370 ml	740 ml
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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, 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pois chiches**. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes 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).



Préparer la salade d'épinards

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



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson non recouverte, 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 du **sel d'ail** et de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Poivrer** et 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 le **poulet**, les **pois chiches**, les **légumes** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **pesto**. Arroser le **poulet** et les **légumes** du **reste** du **glaçage balsamique**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le poulet

Entre-temps, 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**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.