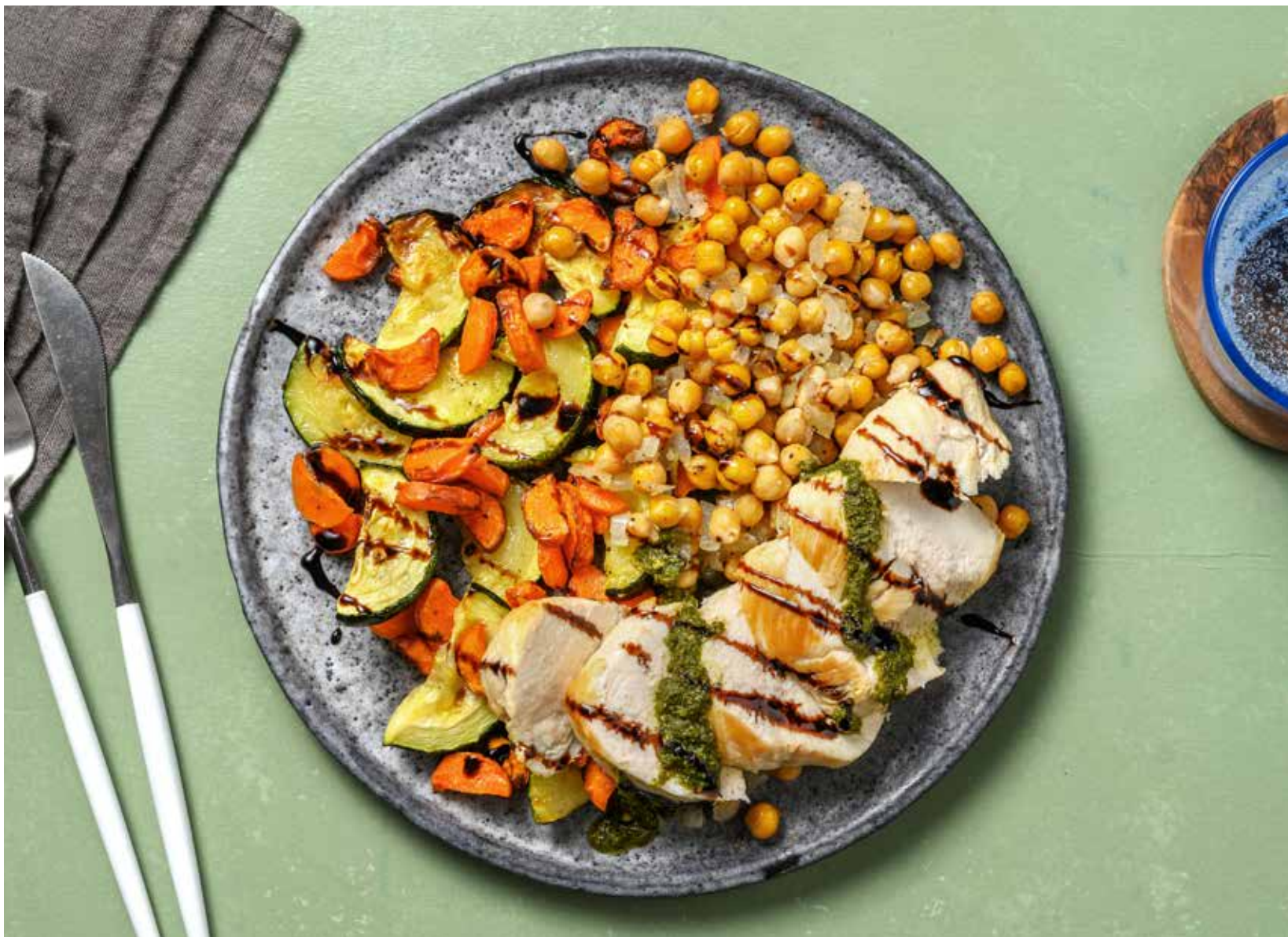


Poulet rôti sur plaque à cuisson avec pois chiches et légumes

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Courgette



Pesto au basilic



Sel d'ail



Glaçage balsamique



Oignon jaune



Carotte

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, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pois chiches	370 ml	740 ml
Courgette	200 g	400 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Carotte	170 g	340 g
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 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** en deux, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler et couper les **carottes** en deux, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Rôtir les pois chiches et les oignons

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** et les **oignons** de **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive pour rôtir les pois chiches!) **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que les **pois chiches** soient dorés.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, les **pois chiches** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **pesto**.
- Arroser le **poulet** et les **légumes** d'**un filet** de **glacage balsamique**.

Le souper, c'est réglé!