

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



Mélange printanier

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	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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	113 g
Mélange printanier	56 g	113 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et assaisonner les courgettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer sur une moitié de la plaque à cuisson. Réserver.



4 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.



2 Rôtir les pois chiches et les oignons

- Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** et les **oignons** de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer 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.



5 Terminer et servir

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



3 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 **courgettes**. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Le souper, c'est réglé!