

Poulet style pizza

avec salade de roquette et d'épinards

Faible en glucides

Épicée (au goût)

30 minutes



Poitrines de poulet



Chou rouge, râpé



Poivron



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Mozzarella, râpée



Assaisonnement italien



Vinaigre balsamique



Mélange roquette et épinards



Flocons de piment

BONJOUR PIZZA SANS CROÛTE

Pas besoin de pâte! Déposez vos garnitures de pizza sur des poitrines de poulet papillon!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Chou rouge, râpé	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	185 ml	370 ml
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
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.



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** des morceaux de **poivron** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Réserver.



Préparer la salade

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter dans un grand bol le **vinaigre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis fouetter. Ajouter le **chou**, le **reste** des **poivrons** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir la **poitrine de poulet** comme un livre. **Saler et poivrer** les deux côtés, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes. Saupoudrer le **poulet** de **½ c. à thé** de **flocons de piment**. (NOTE : Se référer au guide pour le niveau d'épice.)

Le repas est prêt!



Faire rôtir le poulet

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 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper le dessus de **chaque** morceau de **poulet** de **⅓ tasse tomates broyées**, puis garnir des **poivrons assaisonnés** (réservés dans le bol moyen à l'étape 1) et de la **mozzarella**. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes**.