

# Poulet style pizza

avec salade crémeuse

Faible en glucides

Épicée (au goût)

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron



Mélange printanier



Sauce marinara



Citron



Mozzarella, râpée



Sel d'ail



Mayonnaise



Flocons de piment



Parmesan, râpé grossièrement

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 5 (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, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivron	160 g	320 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Citron	1	1
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	½ c. à thé	¼ c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	¼ tasse
Huile*		
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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



## Préparer et faire la vinaigrette

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de citron**, le **zeste de citron** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter le **parmesan** et la **moitié** des **poivrons**. Remuer pour enrober.



## Préparer la salade

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter le **mélange printanier** au grand bol contenant la **vinaigrette** et les **poivrons**. 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** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Poivrer** les deux côtés, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.



## Terminer et servir

Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes. Saupoudrer le **poulet** de ⅛ c. à thé de **flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire 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 de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. 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 **sauce marinara**. Garnir du **reste** des **poivrons**, puis parsemer de **mozzarella**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.