

Poulet style pizza

avec salade crémeuse

Faible en glucides

Épicée (au goût)

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron vert



Sauce marinara



Citron



Monterey Jack, râpé



Sel d'ail



Mayonnaise



Flocons de piment



Bébés épinards

BONJOUR POULET STYLE PIZZA

Oubliez la pâte! Garnissez ce superbe poulet papillon faible en glucides!

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 qté pour 4 pers.):

- 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 vert	200 g	400 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Citron	1	1
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 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
Bébés épinards	113 g	227 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer et mélanger la vinaigrette

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



4 Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter le **mélange printanier** dans le grand bol contenant la **vinaigrette** et les **poivrons**. Bien mélanger.



2 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 avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Saupoudrer les deux côtés du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.



5 Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer le poulet de ½ c. à thé de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.



3 Cuire le poulet

- 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**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Couronner **chaque morceau de poulet** d'**un soupçon** de **sauce marinara**. Garnir du **reste** des **poivrons** et parsemer de **fromage**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Le souper, c'est réglé!