

Poulet style pizza

avec salade crémeuse

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron vert



Sauce marinara



Citron



Monterey Jack, râpé



Sel d'ail



Vinaigrette César



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.

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
Vinaigrette César	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	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, des sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer et faire la vinaigrette

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



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter les **épinards** dans le 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 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**.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



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.
- Napper **chaque morceau de poulet** 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**.