

# Poulet style « saganaki » faible en glucides avec feta et légumes rôtis

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Courgette



Poivron



Feta, émietté



Sauce marinara



Poivre au citron



Bébés épinards

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

*Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!*

## 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, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                       | 2 personnes  | 4 personnes  |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2            | 4            |
| Oignon rouge          | 113 g        | 226 g        |
| Courgette             | 200 g        | 400 g        |
| Poivron               | 320 g        | 640 g        |
| Feta, émietté         | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Sauce marinara        | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Poivre au citron      | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Bébés épinards        | 56 g         | 113 g        |
| 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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Préparer

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**.



## 4 Faire rôtir le poulet et les légumes

Faire cuire le **poulet** et les **légumes** au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 2 Assaisonner les légumes

D'un côté d'une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 5 Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter la **sauce marinara**, les **épinards** et le **reste du poivre au citron**. **Saler**, au goût, puis remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## 3 Faire poêler le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. 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 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une plaque à cuisson pour le poulet et une autre pour les légumes.)



## 6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce** et parsemer de **feta**.

## Le repas est prêt!