

Poulet toscan faible en glucides

avec sauce au vinaigre balsamique et légumes rôtis

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Petites tomates



Haricots verts



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Ail



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de ce légume populaire est « zucca »!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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
Petites tomates	113 g	227 g
Haricots verts	340 g	680 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant 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



Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Assaisonner les légumes

Sur un côté d'une plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** et les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Saisir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**. 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 le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Déposer de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **légumes**.



Faire rôtir le poulet et les légumes

Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit** et que les **légumes** soient tendres.



Préparer la sauce

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et le **glaçage balsamique**. Poursuivre la cuisson en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce au vinaigre balsamique**.

Le repas est prêt!