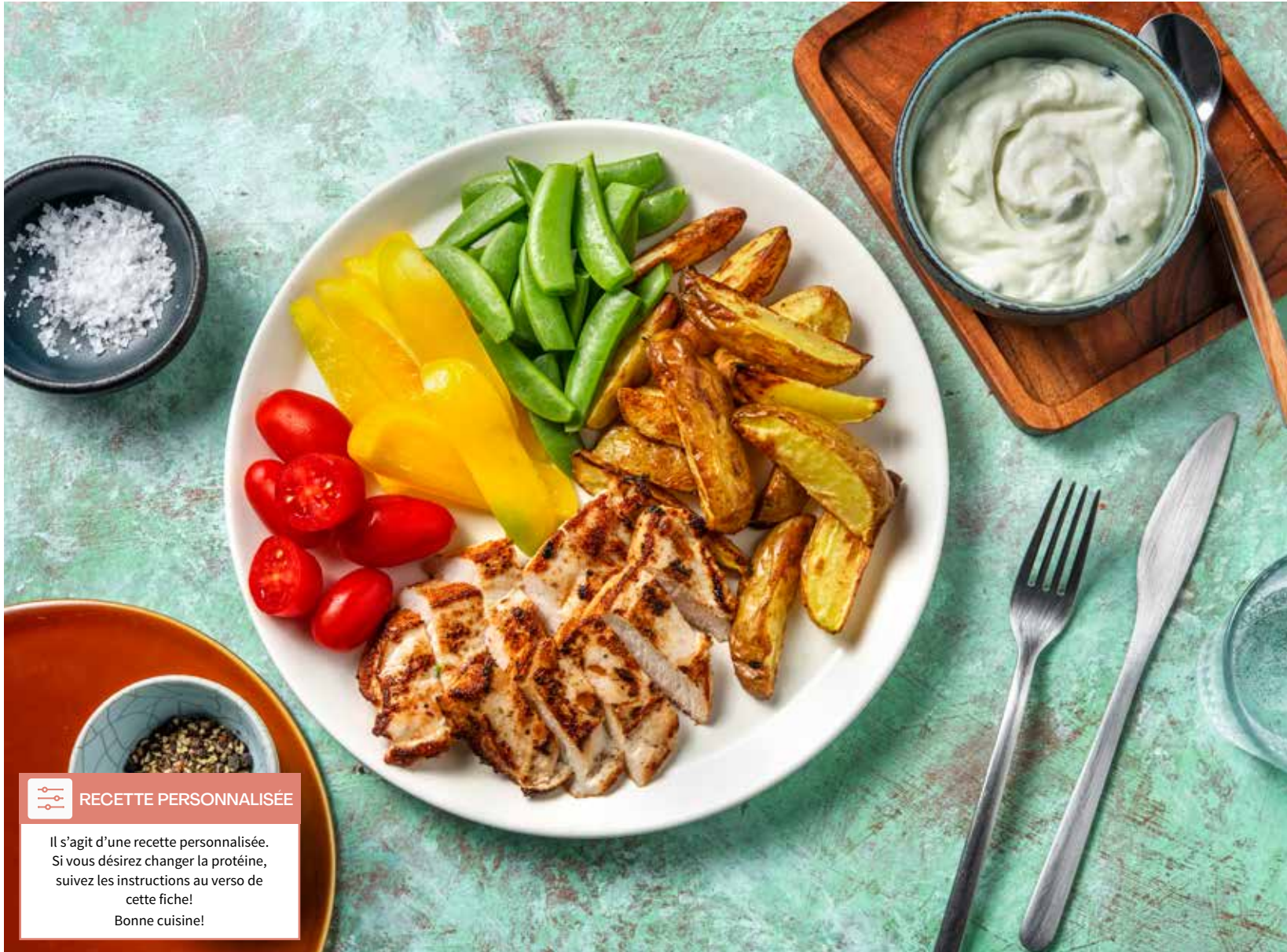


Poulet au poivre au citron en une seule plaque

avec sauce tzatziki et légumes

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Pomme de terre à
chair jaune



Tzatziki



Poivron



Pois sucrés



Petites tomates



Poivre au citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange d'épices poivrées avec du citron vif et de l'ail piquant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Tzatziki	56 ml	113 ml
Poivron	160 g	320 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Poivre au citron	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.

♦ 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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir le pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les pommes de terre de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **pois sucrés**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Ce sont vos bâtonnets de légumes à tremper!)



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes**, les **poivrons**, les **pois sucrés** et les **tomates** dans les assiettes. Servir avec le **tzatziki** comme trempette.

Le repas est prêt!



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher soigneusement **chaque poitrine de poulet** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 personnes, il y aura 4 morceaux de poulet et pour 4 personnes, il y en aura 8.) **Saler** et saupoudrer du **reste** du **poivre au citron**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, inutile de les couper en escalopes. Les assaisonner et les faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **poitrines**.