



Poulet et sauce crémeuse au citron avec courgettes et poivrons

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet
2 | 4



Courgette
2 | 4



Poivron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Citron
1 | 1



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper les deux **moitiés** du **citron** en quartiers.

2



Commencer les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer du mélange du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four pendant 5 min. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson. Les légumes continueront de rôtir à l'étape 4.)

3



Saisir le poulet

- Changez | [Filets de poitrine de poulet](#)
- Changez | [Tofu](#)
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **poivre au citron**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

4



Rôtir le poulet et terminer les légumes

- Lorsque les **légumes** auront rôti pendant 5 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson.
- Transférer le **poulet** au centre de la plaque.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit cuit**.

5



Préparer la sauce crémeuse au citron

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**, la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **reste du poivre au citron**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **zeste de citron**.

6



Terminer et servir

- Changez | [Filets de poitrine de poulet](#)
- Changez | [Tofu](#)
- Lorsque les **légumes** seront cuits, parsemer du **reste du zeste de citron**. Remuer délicatement pour enrober.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce crémeuse au citron**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier** de **citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Saisir le poulet

Changez | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **poitrine de poulet**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**. Transférer les **filets** sur une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

Changez | [Filets de poitrine de poulet](#)

Servir les **filets de poitrine de poulet** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**. Il n'est pas nécessaire de les trancher.

3 | Saisir le tofu

Changez | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** sur une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

Changez | [Tofu](#)

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.