

# Poulet style pizza

avec salade de jeune roquette, d'épinards et de tomates

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Tomates raisins



Poivron



Sauce marinara



Mozzarella, râpée



Assaisonnement italien



Vinaigre balsamique



Mélange roquette et épinards

BONJOUR PIZZA SANS CROÛTE

*Pas besoin de pâte! Déposez vos garnitures de pizza sur des poitrines de poulet papillon!*

## 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, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Tomates raisins	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Mozzarella, râpée	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et 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.

### 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.*

—  
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.

À vos casseroles!

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Préparer

Couper les **tomates** en deux. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** des morceaux de **poivron** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### Préparer la salade

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter dans un grand bol le **vinaigre balsamique** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis fouetter. Ajouter les **tomates**, le **reste** des **poivrons** et le **mélange roquette et épinards**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



### 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, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir la poitrine de **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**.



### Terminer et servir

Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!



### Faire rôtir le poulet

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 jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper le dessus des morceaux de **poulet** de **sauce marinara**, puis garnir des **poivrons assaisonnés** (réservés dans le bol moyen) et de la **mozzarella**. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes.\*\*