



# Ragoût de poulet maison

## avec champ à l'irlandaise au beurre noisette

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet 2 | 4

Changer



Tofu 1 | 2

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](https://hellofresh.ca)



Poitrines de poulet, en dés 310 g | 620 g



Mirepoix 227 g | 454 g



Petits pois 113 g | 227 g



Pomme de terre Russet 2 | 4



Concentré de bouillon de poulet 1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse 1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert 2 | 4

**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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la  **pomme de terre**  en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les  **pommes de terre d'assez d'eau**  (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter  **2 c. à thé de sel**  (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les  **pommes de terre** .
- À l'aide d'une passoire, égoutter les  **pommes de terre** .

2



## Préparer

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, émincer les  **oignons verts** .
- Sécher le  **poulet**  avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).  **Saler**  et  **poivrer** .

3



## Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter  **1 ½ c. à soupe**  (3 c. à soupe) de  **beurre** , puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le  **poulet** . Cuire de 3 à 4 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le  **poulet**  soit doré.
- Ajouter la  **mirepoix** . Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les  **légumes**  ramollissent légèrement.
- Saupoudrer du  **mélange d'épices pour sauce crémeuse** .
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le  **poulet**  et les  **légumes**  soient bien enrobés.

4



## Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le  **poulet**  et les  **légumes** , incorporer  **1 tasse**  (1 ¾ tasse) d' **eau**  et le  **concentré de bouillon** . Porter à ébullition à feu élevé.
- Lorsque le  **ragoût**  bouillira, ajouter les  **pois** , puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les  **légumes**  soient tendres et que le  **poulet**  soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Le ragoût sera plutôt  **liquide** .)
- **Saler**  et  **poivrer** , au goût.

5



## Préparer le beurre noisette

- Entre-temps, pendant que les  **pommes de terre**  s'égouttent dans la passoire, essuyer avec précaution la casserole moyenne (celle de l'étape 1), puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter  **2 c. à soupe**  (4 c. à soupe) de  **beurre** , puis tourner la casserole de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le  **beurre**  soit doré et cesse de mousser. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!)
- Ajouter les  **oignons verts** , puis retirer du feu. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les  **oignons verts**  ramollissent légèrement.

6



## Terminer et servir

- Remettre les  **pommes de terre**  dans la casserole contenant le  **beurre noisette**  et les  **oignons verts** .
- Ajouter  **3 c. à soupe**  (6 c. à soupe) de  **lait** , puis écraser grossièrement les  **pommes de terre** . (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- **Saler**  et  **poivrer** , au goût.
- Répartir l' **écrasé de pommes de terre**  dans les bols. Garnir de  **ragoût de poulet** .

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les  **poitrines de poulet** , les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les  **poitrines de poulet en dés\*\*** .

## 2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le  **tofu** , le préparer et le cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré, de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le  **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.