



# Ragoût de poulet maison

## avec champ à l'irlandaise au beurre noisette

Familiale

25 à 35 minutes



Poitrines de poulet 2 | 4  
Tofu 1 | 2  
Poitrines de poulet, en dés 620 g | 1240 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

\*2 [Doubl](#) | [Poitrines de poulet, en dés](#)

- 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**. Poursuivre la cuisson 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**.
- Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** et les **légumes** soient enrobés.

4



## Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le **poulet** et les **légumes**, incorporer **1 tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **pois**, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter 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**.

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**.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les bols. Garnir de **ragoût de poulet**.

## 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 le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer, le cuire de 2 à 4 min, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir les **poitrines de poulet en dés**.

## 3 | Commencer le ragoût

\*2 [Doubl](#) | [Poitrines de poulet, en dés](#)

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet en dés**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

\* 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.