



Poulet et chou braisé

avec écrasé de pommes de terre au raifort

35 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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet
2 | 4



Chou rouge, émincé
226 g | 452 g



Pomme Gala
1 | 2



Oignon jaune
1/2 | 1



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cassonade
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce crémeuse au raifort
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Épices à pastрами
1/2 c. à soupe | 1 c. à soupe



Persil
7 g | 7 g



Pomme de terre Russet
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.

Essentiels à avoir à la maison | Beurre non salé, sel et poivre, huile

Matériel | Plaque à cuisson, râpe à 4 côtés, passoire, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillère à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, papier parchemin, presse-purée, épluche-légumes

1



Cuire les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** 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 **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Terminer la préparation et assaisonner les pommes de terre

- Entre-temps, éplucher et râper grossièrement la **potato**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Ajouter la **sauce crémeuse au raifort** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**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.

2



Commencer le chou braisé

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la casserole chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **chou**, le **vinaigre**, la **cajonade** et **1/2 tasse** (3/4 tasse) d'**eau**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à légère ébullition.
- Cuire de 13 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** soit légèrement croquant.

5



Terminer le chou braisé

- Lorsque le **chou** aura braisé de 8 à 10 min, ajouter la **potato râpée**.
- Cuire à découvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si le liquide réduit trop rapidement, ajouter 2 c. à soupe d'eau à la fois pour éviter que les pommes ne collent au fond.)
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire le poulet

Changez | Portions de poitrine de dinde

Changez | Tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de la **moitié** des **épices à pastrami** (toute la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **chou braisé** et l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Disposer le **poulet** sur les **potatoes**.
- Parsemer de **persil**.

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

3 | Cuire la dinde

Changez | Portions de poitrine de dinde

Si vous avez choisi la **dinde**, la sécher avec un essuie-tout, puis, si nécessaire, la découper en 2 (en 4 pour 4 pers.) **morceaux égaux** sur une planche à découper séparée. Préparer et cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **poulet**, en réduisant le temps de cuisson au four à 8 à 10 min**.

3 | Cuire 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 le **poulet**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, 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** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four après l'avoir poêlé.

* 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.