



# Poulet enrobé de bacon et sauce aux champignons

avec purée au fromage de chèvre et choux de Bruxelles à l'ail

Spéciale

45 minutes



Poitrines de poulet •  
2 | 4



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Choux de Bruxelles  
227 g | 454 g



Champignons  
113 g | 227 g



Échalote  
1 | 2



Ciboulette  
7 g | 14 g



Fromage de chèvre  
¼ tasse | ½ tasse



Crème épaisse  
113 ml | 237 ml



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Farine tout usage  
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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Rôtir les choux de Bruxelles

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Fondre la **moitié** de la **tartinade à l'ail** dans un petit bol allant au micro-ondes ou une petite poêle à feu doux.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **choux de Bruxelles** de la **tartinade à l'ail** fondue. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.

2



## Préparer et cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Enrouler **2 tranches de bacon** autour de chaque **poitrine de poulet**. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm (½ po) d'une tranche de **bacon** sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Conserver 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **gras de bacon** dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.

3



## Écraser les pommes de terre

- Pendant que le **poulet** rôtit, éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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 **potatoes** de terre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter le **fromage de chèvre**, la **moitié** de la **crème** et le **reste** de la **tartinade à l'ail**, puis écraser les **potatoes** de terre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.

4



## Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Emincer la **ciboulette**.

5



## Préparer la sauce aux champignons

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à ramollir. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **échalotes**. Poursuivre la cuisson pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Réduire à feu moyen. Ajouter le **concentré de bouillon de poulet**, le **reste** de la **crème** et ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



## Terminer et servir

- Ajouter la **ciboulette** à la **purée de pommes de terre**. Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **potatoes** de terre, le **poulet** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce aux champignons**.

\* 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 le bacon et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. 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.