

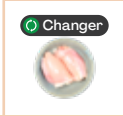


Poulet garni d'échalotes frites

avec purée de pommes de terre, légumes rôtis et sauce de cuisson

St-Valentin

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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)

Hauts de cuisse de poulet*
280 g | 560 g



Poitrines de poulet*
2 | 4



Mélange pour sauce
20 g | 40 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Poudre d'ail
2 g | 4 g



Courgette
1 | 2



Carotte
1 | 2

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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 portions | 4 portions

1



Préparer les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

2



Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** 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 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. 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 **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Salier** et **poivrer**.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** de la **poudre d'ail, saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Saisir le poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis assaisonner du **reste** de la **poudre d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu. Transférer le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

5



Préparer la sauce et terminer le poulet

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Chauffer à feu moyen. Saupoudrer du **mélange pour sauce**, puis bien mélanger en fouettant pendant 30 s.
- Ajouter graduellement en fouettant le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à légère ébullition, en fouettant à l'occasion.
- Ajouter le **poulet** et le **jus restant** dans l'assiette. Poêler de 6 à 8 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- **Salier** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, la **purée de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper de **sauce**.
- Parsemer le **poulet** d'**échalotes frites**.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Saisir le poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse 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**.

* 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.