

# Poulet et champignons braisés

sur écrasé onctueux de pommes de terre

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Champignons



Oignon jaune



Bébés épinards



Thym



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail

BONJOUR THYM

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                                 | 2 personnes  | 4 personnes  |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Hauts de cuisses de poulet ♦    | 4            | 8            |
| Pommes de terre à chair jaune   | 360 g        | 720 g        |
| Champignons                     | 113 g        | 227 g        |
| Oignon jaune                    | 56 g         | 113 g        |
| Bébés épinards                  | 56 g         | 113 g        |
| Thym                            | 7 g          | 7 g          |
| Farine tout usage               | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de poulet | 1            | 2            |
| Sel d'ail                       | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Lait*                           | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Beurre non salé*                | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Huile*                          |              |              |
| Sel et poivre*                  |              |              |

\*Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer et faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



## Faire cuire les légumes

Ajouter les **champignons** et les **oignons** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** deviennent légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper les **champignons** en tranches minces. Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement les **épinards**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



## Assaisonner le poulet et les légumes

Parsemer le **poulet** et les **légumes** de **farine** et de **thym**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé. Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et le **reste** du **sel d'ail**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivrer** au goût.



## Préparer et faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque cuisse** en deux. Assaisonner le **poulet** de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant la poêle pendant 1 minute. Ajouter le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



## Terminer et servir

Ajouter aux **potatoes** **2 c. à soupe** de **beurre** et **¼ c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes). Écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**. Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de la **sauce** contenue dans la poêle.

**Le repas est prêt!**