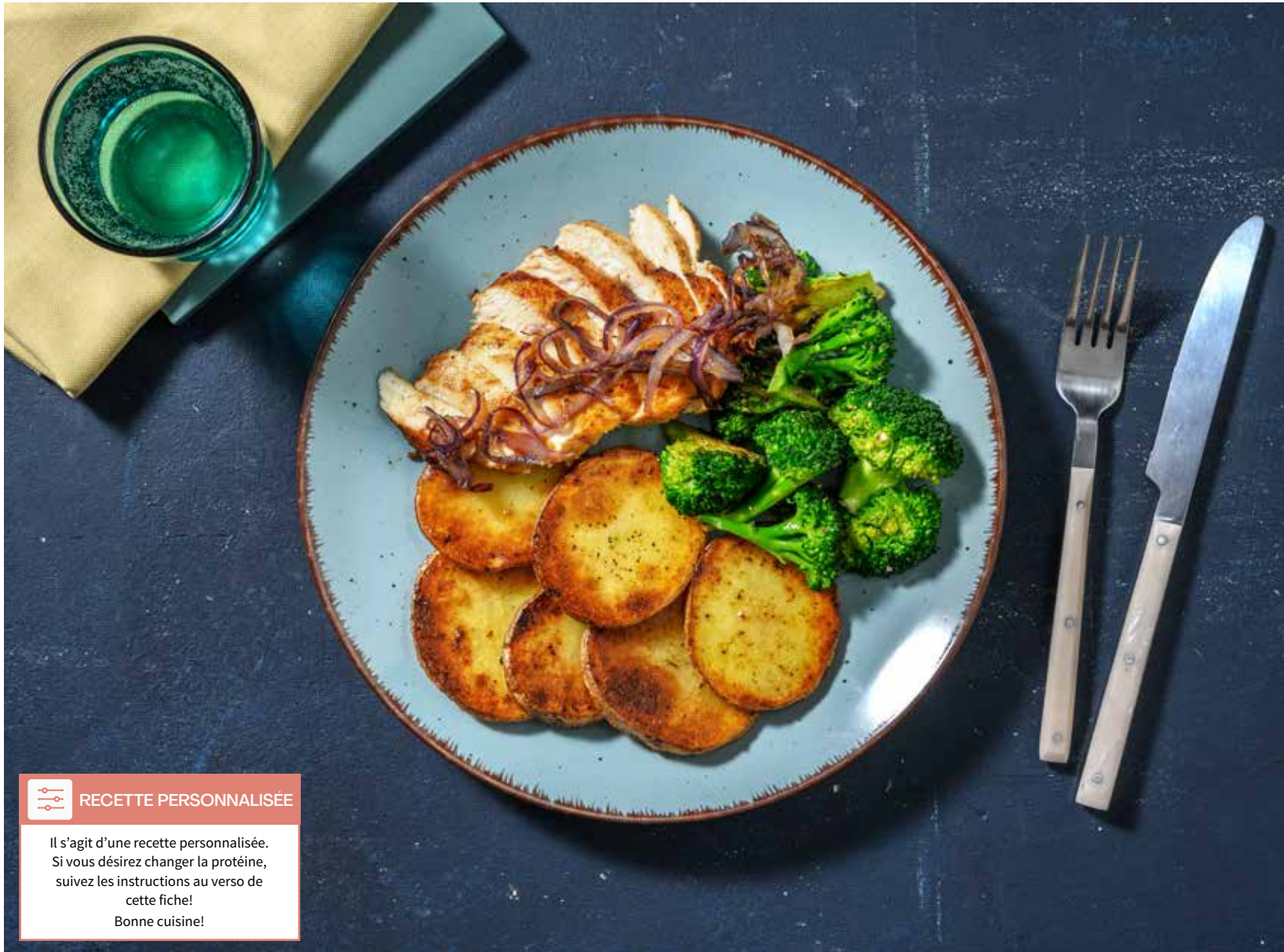


Poulet aux oignons caramélisés avec rondelles de pommes de terre rôties et brocoli

Épicée

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Pomme de terre à
chair jaune



Brocoli, en fleurons



Oignon rouge



Poivre au citron



Vinaigre balsamique



Purée d'ail



Sel d'ail

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

Un condiment sucré-salé, parfait pour garnir le poulet!


D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
 Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié du sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire caraméliser les oignons

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **vinaigre**. Réserver les **oignons** dans une assiette. Rincer et essuyer la poêle soigneusement.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire le brocoli

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **purée d'ail** et le **reste du poivre au citron**. **Saler**, puis bien mélanger. Ajouter le **brocoli**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste du sel d'ail** et de la **moitié du poivre au citron**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Garnir le **poulet** d'**oignons caramélisés**.

Le repas est prêt!