

# Poulet et chou braisé

avec purée de pommes de terre et crème à l'aneth

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Chou rouge, émincé



Pomme Gala



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Cassonade



Pommes de terre  
Russet



Aneth



Ail



Crème sure



Moutarde de Dijon



Assaisonnement  
Old Bay

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

*Un style de moutarde préparée originaire de, vous l'avez deviné, Dijon, en France!*

## D'abord

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

**Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Très relevé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Chou rouge, émincé	226 g	454 g
Pomme Gala	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Aneth	7 g	7 g
Ail	3 g	6 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Assaisonnement Old Bay	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*



## 1 Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ 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. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Lorsque les **potatoes** sont tendres, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson aux pommes de terre, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, au goût.)



## 4 Faire cuire le poulet

Pendant que le **chou** braise, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de l'**assaisonnement Old Bay**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, peler, puis émincer l'**oignon**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement l'**aneth**.



## 5 Terminer le chou braisé

Pendant que le **poulet** rôtit, peler, puis râper grossièrement la **pomme**. Ajouter la **pomme râpée** à la casserole contenant le **chou**. Faire cuire de 3 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **pomme** soit tendre. Incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler et poivrer**, au goût.



## 3 Commencer le chou braisé

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **chou**, le **vinaigre**, la **cassonade** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 12 à 14 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** soit légèrement croquant.



## 6 Terminer et servir

Dans un petit bol, mélanger **1 c. à thé d'aneth**, la **moutarde de Dijon** et la **crème sure**. **Saler et poivrer**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'aneth.) Trancher le **poulet** finement. Répartir le **chou braisé** et la **purée** dans les assiettes. Placer le **poulet** sur le **chou**. Garnir le **poulet** d'un soupçon de **crème à l'aneth**. Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

**Le repas est prêt!**