



Chaudrée de poulet et de maïs

avec oignons verts

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrine de poulet en dés
310 g | 620 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Maïs en grains
113 g | 227 g



Gousses d'ail
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Oignon vert
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Jalapeño
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.

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeño**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



Préparer et assaisonner le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le disposer sur une autre planche à découper.
- Couper les **plus gros dés** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.

4



Commencer la chaudière

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le **maïs**, l'**ail**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapeños**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **poulet** et le **maïs** soient enrobés.

• 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.

5



Terminer la chaudière

- Ajouter **1 ½ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**.
- Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) de **lait**.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **chaudière** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Si les pommes de terre n'ont pas encore fini de cuire, retirer la chaudière du feu, puis couvrir pour garder chaud.)
- Lorsque les **potatoes** seront tendres, les ajouter à la **chaudière**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **chaudière de poulet et de maïs** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts** et du **reste** des **jalapeños**, si désiré.

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

3 | Préparer et assaisonner le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet en dés**.

3 | Préparer et assaisonner le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet en dés**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.