

# Poulet et purée de patates douces à la sauge

avec beurre d'érable au chili

Découverte

Épicée

30 minutes



Filets de poulet



Patates douces



Farine tout usage



Sauge



Chapelure panko



Mayonnaise



Sirop d'érable



Crème sure



Haricots verts



Sauce aux piments  
et à l'ail



Purée d'ail

BONJOUR ÉRABLE

*Pour rehausser le goût sucré naturel des patates douces, rien n'égale le sirop d'érable!*

## 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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                              | 2 personnes  | 4 personnes  |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de poulet *           | 340 g        | 680 g        |
| Patates douces               | 340 g        | 680 g        |
| Farine tout usage            | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sauge                        | 7 g          | 14 g         |
| Chapelure panko              | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Mayonnaise                   | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sirop d'érable               | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Crème sure                   | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Haricots verts               | 170 g        | 340 g        |
| Sauce aux piments et à l'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Purée d'ail                  | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé*             | 1 c. à soupe | 2 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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Préparer

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. Entre-temps, détacher de la branche les **feuilles de sauge**, puis les hacher grossièrement. Parer les **haricots verts**.



## 4 Faire rôtir les haricots verts et préparer le beurre d'érable

Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir de 12 à 13 minutes sur la grille du **bas** du four, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. Entre-temps, faire chauffer une petite casserole à feu doux. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **sirop d'érable** et la **sauce aux piments et à l'ail**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 minutes. Réserver.



## 2 Enrober le poulet

Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure panko**, la **farine**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer** tous les côtés. Enrober les **filets de poulet** de **mayonnaise**. Transférer **un filet** à la fois dans l'assiette, puis presser pour bien recouvrir **chaque** côté du **mélange de chapelure panko**.



## 5 Faire la purée de patates douces

Égoutter et remettre les **patates douces** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, la **sauge** et la **purée d'ail**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**.



## 3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

Répartir le **poulet**, la **purée de patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Verser un filet de **beurre d'érable au chili** sur le **poulet**.

## Le repas est prêt!