



Fricassée de poulet, chou et pomme

avec purée onctueuse

FAMILIALE 35 minutes



Filets de poulet



Mélange
céleri-oignon



Pomme Gala



Moutarde
à l'ancienne



Pomme de terre
Russet



Chou vert,
émincé



Demi-glace
de volaille



Fécule de maïs

BONJOUR POMME GALA!

Une pomme croustillante qui ajoute de la douceur à cette fricassée.

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, essuie-tout, presse-purée, passoire, fouet, bol moyen, épiluche-légumes, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Filets de poulet	680 g
Mélange céleri-oignon	56 g
Pomme Gala	1
Moutarde à l'ancienne	1 c. à table
Pomme de terre Russet	680 g
Chou vert, émincé	454 g
Demi-glace de volaille	1
Fécule de maïs	1 c. à table
Beurre non salé*	3 c. à table
Lait*	¼ tasse
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Peler les **pommes de terre**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen et mijoter à découvert jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres, de 10 à 12 min.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Dans un bol moyen, fouetter la **demi-glace**, la **moutarde**, la **fécule de maïs** et **½ tasse** d'**eau**, puis ajouter le tout dans la même poêle. Retirer du feu, puis incorporer les **légumes** et le **poulet**. Cuire à découvert en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. Réserver.



2. CUIRE LES LÉGUMES

Évider la **pomme**, puis la couper en tranches de 1,25 (½ po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** de **beurre** et faire fondre en tournant, 1 min. Ajouter le **chou**, le **mélange céleri-oignon** et **¼ tasse** d'**eau**. Bien mélanger. Cuire à couvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 4 à 5 min. Ajouter la **pomme** et cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante, 1 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



5. PRÉPARER LA PURÉE

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, y incorporer **2 c. à table** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** et écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE POULET

Pendant que le **chou** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** du **poulet**. Cuire en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 6 min.** Réserver dans l'assiette de **légumes**. Répéter avec le **reste** du **poulet**, en ajoutant **1 c. à table** d'**huile**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **purée** dans les assiettes, puis garnir de **fricassée de poulet**. Napper de la **sauce** restée dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!