

Poulet farci aux figues et aux canneberges avec brocoli aux noix de Grenoble

30 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



Cuisses de poulet



Tartinade de figues



Canneberges
séchées



Fleurons de brocoli



Noix de Grenoble



Pommes de terre à
chair jaune



Crème sure



Oignon, haché

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier d'aluminium, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Tartinade de figues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Noix de Grenoble	28 g	56 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 2,5 cm (1 po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. **Salier et poivrer**.
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade de figues** et les **canneberges**. Piler à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger.
- Badigeonner **chaque poitrine de poulet de garniture aux canneberges et aux figues**, puis refermer. Réserver.

Si vous avez choisi les **cuisses de poulet**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.



Faire griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, hacher finement les **noix de Grenoble**.
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **noix de Grenoble** dans une assiette.



Faire cuire les pommes de terre

- 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 quant. pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Faire cuire le brocoli et terminer la purée

- Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées.
- Utiliser la même poêle et baisser à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis le **brocoli**, les **oignons** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire à couvert de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Entre-temps, égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, **2 c. à soupe de lait** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quant. pour 4 pers.), puis écraser grossièrement jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **Salier et poivrer**, au goût.



Faire cuire le poulet

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Faire rôti au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle contenant le **brocoli**. **Salier et poivrer**. Bien mélanger.
- Répartir le **poulet farci**, la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** du **liquide restant** sur la plaque à cuisson.

Le repas est prêt!