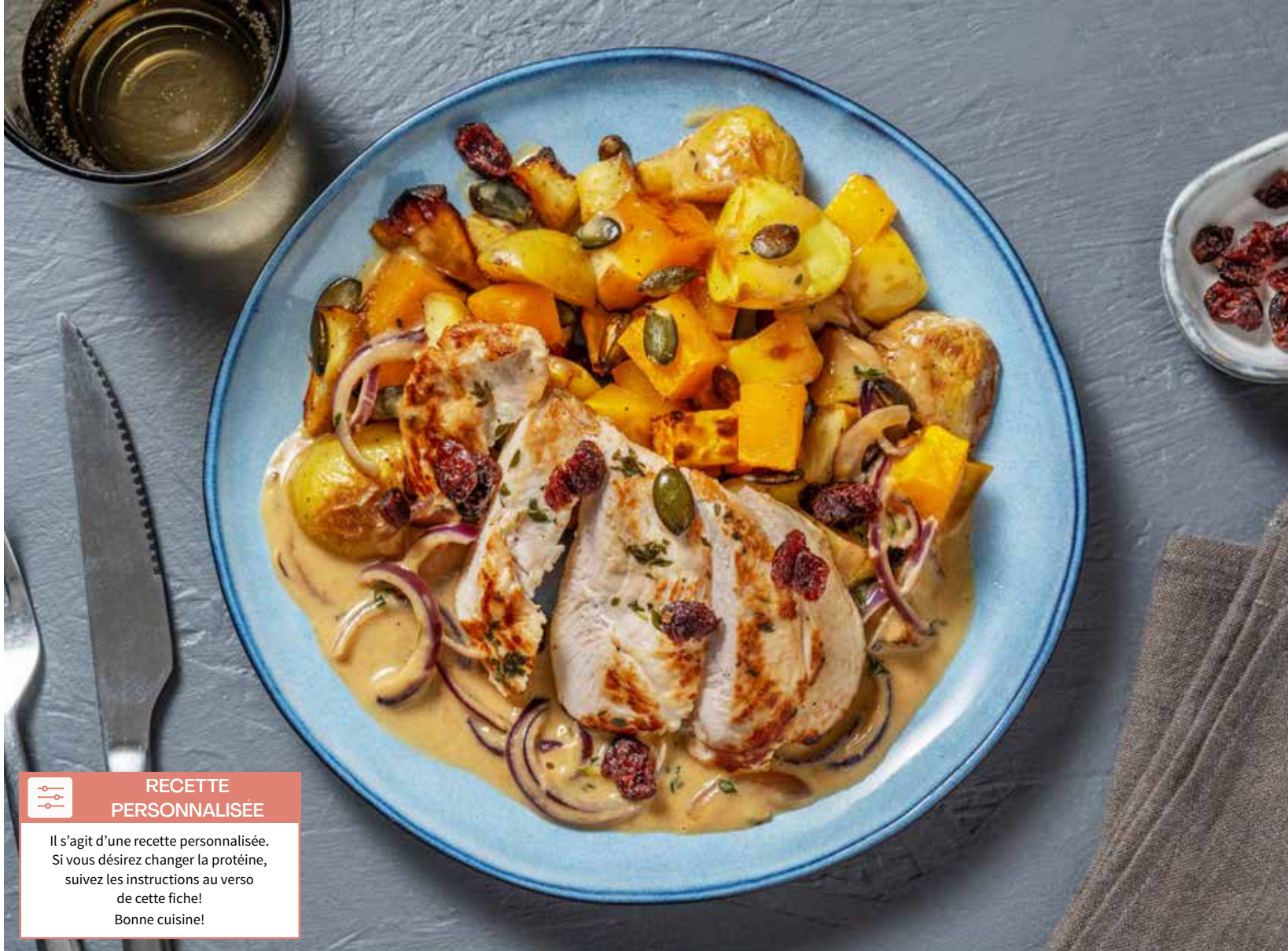


Poulet et légumes au four

avec sauce de cuisson à l'ail

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



Hauts de cuisses de poulet



Pomme Gala



Courge musquée, en cubes



Oignon rouge, en tranches



Thym



Purée d'ail



Graines de citrouille



Canneberges séchées



Concentré de bouillon de poulet



Crème sure



Pommes de terre à chair jaune

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Pomme Gala	1	2
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Thym	7 g	7 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de citrouille	28 g	28 g
Canneberges séchées	¼ tasse	¼ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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. En emballage sous vide, le produit 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.



Faire rôtir les légumes

Couper la **pomme** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **courge** , de **pomme** et de **pommes de terre** de **1 c. à soupe** d' **huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** , puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 25 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré, en remuant à mi-cuisson. (**REMARQUE :** Remuer les légumes avant d'ajouter le poulet et les graines de citrouille sur la plaque à l'étape 3.)



Préparer la sauce de cuisson à l'ail

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** , la **purée d'ail** et le **reste** du **thym** . Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 tasse** d' **eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon** . Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu et **saler** et **poivrer** . Incorporer au fouet la **crème sure** .



Assaisonner et saisir le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, détacher de leur tige **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** , puis saupoudrer de la **moitié** du **thym** . Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d' **huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet** . Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté.

RECETTE PERSONNALISÉE

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



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement, si désiré. Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de la **sauce de cuisson** . Parsemer de **canneberges** .

Le repas est prêt!



Terminer le poulet

Retirer la poêle du feu. Déposer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes** . Parsemer les **légumes** de **graines de citrouille** . Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et que le **poulet** soit entièrement cuit**.