



Filets de poulet aigres-doux à l'italienne

avec purée au beurre et légumes rôtis

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

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



Filets de poulet
310 g | 620 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Vinaigre
balsamique
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Miel
1 | 2



Échalote
1 | 2



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



Courgette
1 | 2



Champignons
227 g | 454 g



Réduction de
bouillon de
poulet
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 faire bouillir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Ajouter les **potatoes** à l'**eau bouillante**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

2



Préparer

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

- Entre-temps, couper les **champignons** en quatre.
- Couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, ajouter les **courgettes**, les **champignons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Cuire le poulet

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

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets de poulet** soient dorés et entièrement cuits**.
- Transférer dans une assiette.

5



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Dans la poêle, remettre le **poulet** et le **jus restant** dans l'assiette, puis ajouter le **vinaigre balsamique**, le **miel**, la **réduction de bouillon de poulet** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.
- Incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.

6



Terminer et servir

- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **purée de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes** de **poulet** et arroser d'un **filet** de **sauce de cuisson**.

2 et 4 | Préparer et cuire les poitrines de poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min. Retourner les **poitrines de poulet**, puis cuire à couvert encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites**.

* 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.

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