

Filets de poulet poêlés et crème au raifort

avec haricots verts et purée onctueuse

30 minutes



Filets de poulet



Concentré de bouillon de poulet



Raifort



Haricots verts



Pommes de terre Russet



Crème sure



Ciboulette

BONJOUR RAIFORT

Fraîchement râpé, puis agrémenté de vinaigre et de sel pour créer une explosion de saveur!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, papier d'aluminium, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	340 g	680 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Raifort	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	6 g	12 g
Ciboulette	7 g	7 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.

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



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis 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**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités 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 **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole.



Faire cuire les filets de poulet

Dans la même poêle préchauffée à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **filets de poulet**. Faire poêler jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits, de 3 à 4 minutes par côté. ** Transférer les **filets cuits** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud.



Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **haricots verts**. Émincer la **ciboulette**. Sécher les **filets de poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Réserver.



Préparer la crème au raifort

Continuer avec la même poêle, et réduire à feu moyen-doux. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer jusqu'à ce qu'il fonde, pendant 1 minute. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **raifort** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Fouetter le tout de 1 à 2 minutes, en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle. Retirer la poêle du feu. Incorporer la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette** en fouettant.



Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**. Incorporer le **reste** de la **ciboulette**. Répartir les **potatoes**, les **haricots verts** et les **filets de poulet** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **crème au raifort**.

Le repas est prêt!