



Poulet et lentilles à la française

avec tomate, mirepoix et pain à l'ail

PRONTO 30 minutes



Poitrines de poulet



Lentilles vertes



Mirepoix



Thym



Ail



Concentré de bouillon de poulet



Tomate Roma



Petit pain artisan



Moutarde à l'ancienne

BONJOUR MIREPOIX!

Ce mélange de carotte, de céleri et d'oignon hachés est un incontournable de la cuisine française!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Laisser ramollir 2 c. à table de beurre (doubler pour 4 pers) à température ambiante. Il sera ainsi plus facile à tartiner!

Sortez

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, passoire, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Lentilles vertes	1 boîte	2 boîtes
Mirepoix	113 g	227 g
Thym	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomate Roma	160 g	320 g
Petit pain artisan	2	4
Moutarde à l'ancienne	1 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse 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 sésame, 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. PRÉPARATION

Détacher **1 c. à table** de **thym** (doubler pour 4 pers). Hacher finement la **tomate**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de **la moitié** du **thym**. **Saler et poivrer**.



4. CUIRE LES LENTILLES

Ajouter les **tomates**, le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, les **lentilles** et leur **liquide** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres et que le **mélange** ait réduit, de 4 à 5 min.



2. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson et cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 min. **



5. FAIRE LE PAIN D'AIL

Pendant que les **lentilles** cuisent, couper les **petit pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Mélanger **le reste** de l'**ail**, **le reste** du **thym** et **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. **Saler et poivrer**. Badigeonner les **pains** de **beurre à l'ail**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 4 à 5 min.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans la même poêle à feu moyen, puis ajouter la **mirepoix** et **la moitié** de l'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler et poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **ragoût de lentilles** dans les bols et garnir de **poulet**. Servir avec le **pain d'ail**.

Le souper, c'est réglé!