

Poulet rôti au thym et sauce aux tomates éclatées

avec oignons caramélisés et purée onctueuse 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



Petites tomates



Thym



Oignon, en tranches



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Vinaigre balsamique



Assaisonnement italien

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, presse-purée, tamis, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Petites tomates	113 g	227 g
Thym	7 g	7 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Gousses d'ail	1	2
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
 - Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
 - Couper les **tomates** en deux.
 - Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** des branches (doubler la qté pour 4 pers.).
 - Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et parsemer de la **moitié** du **thym**.
- Saler et poivrer.**

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



4 Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **vinaigre**, puis **saler**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé, en remuant à l'occasion.
- Réserver les **oignons** dans un petit bol.



2 Cuire les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



5 Faire la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **tomates**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et le **reste** du **thym**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater, en remuant souvent.
- Ajouter les **oignons caramélisés**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** de l'**ail**, **¼ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire de 2 à 4 min ou jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que le **mélange** réduise légèrement, en remuant à l'occasion.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

- Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**, au goût.
- Trancher le **poulet**.
- Répartir la **purée de pommes de terre** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de la **sauce** contenue dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!