

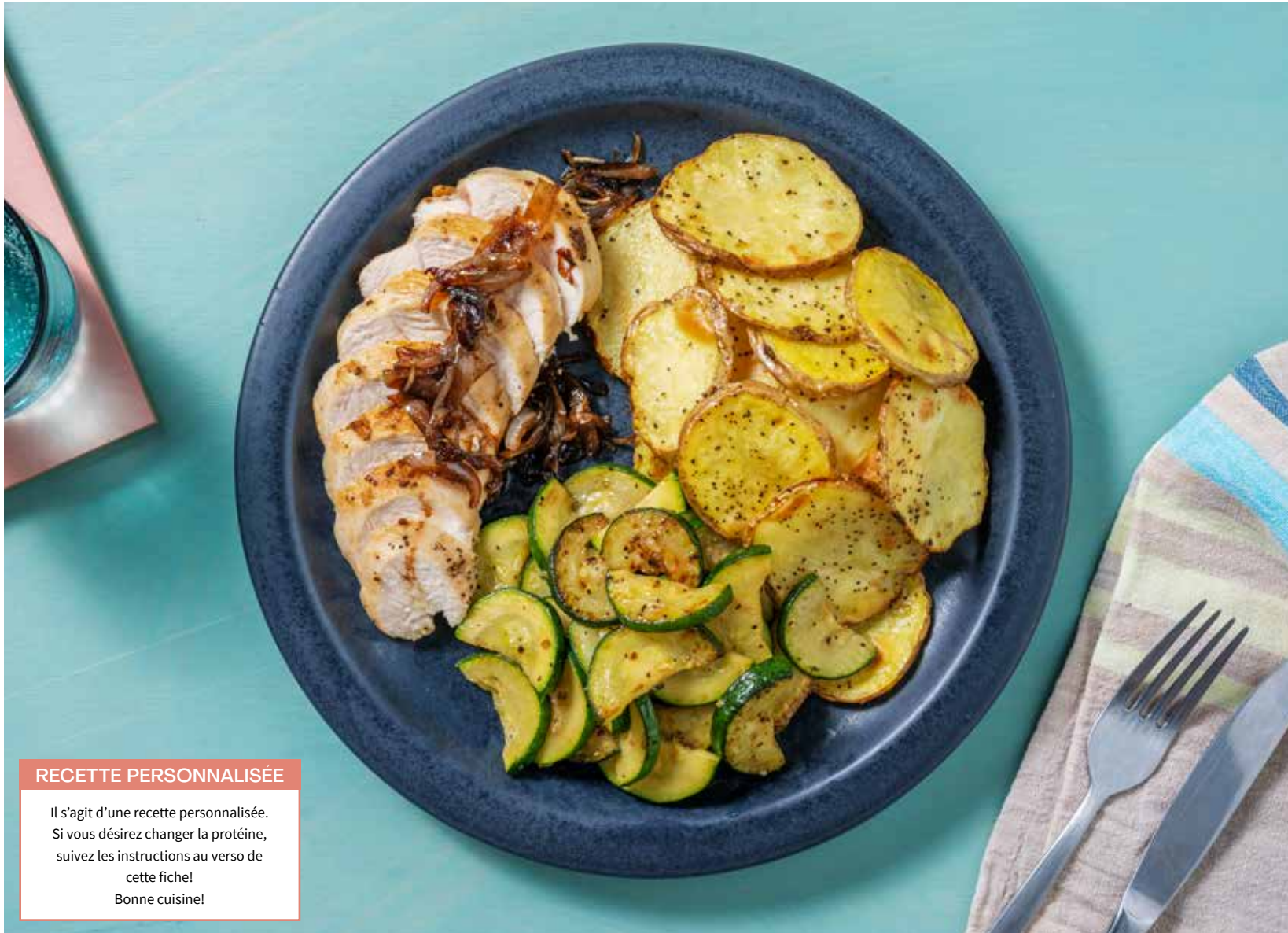
Poulet aux oignons caramélisés

avec rondelles de pommes de terre rôties et courgettes

Rapido

Épicée

25 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 de terre à chair jaune



Courgette



Oignon jaune



Poivre au citron



Vinaigre balsamique



Purée d'ail



Sel d'ail

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

Une garniture sucrée-salée, parfaite pour agrémenter le poulet!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Courgette	400 g	800 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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.

• 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 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.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Faire caraméliser les oignons

- Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **purée d'ail**, **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers.), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **vinaigre**. Transférer les **oignons** dans une assiette.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po) d'épaisseur.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).



Faire cuire les courgettes

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant souvent.
- **Saler** et saupoudrer du **reste** du **poivre au citron**.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



Faire cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et de la **moitié** du **poivre au citron**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

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



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, les **rondelles de pommes de terre** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Garnir le **poulet** d'**oignons caramélisés**.

Le souper, c'est réglé!