

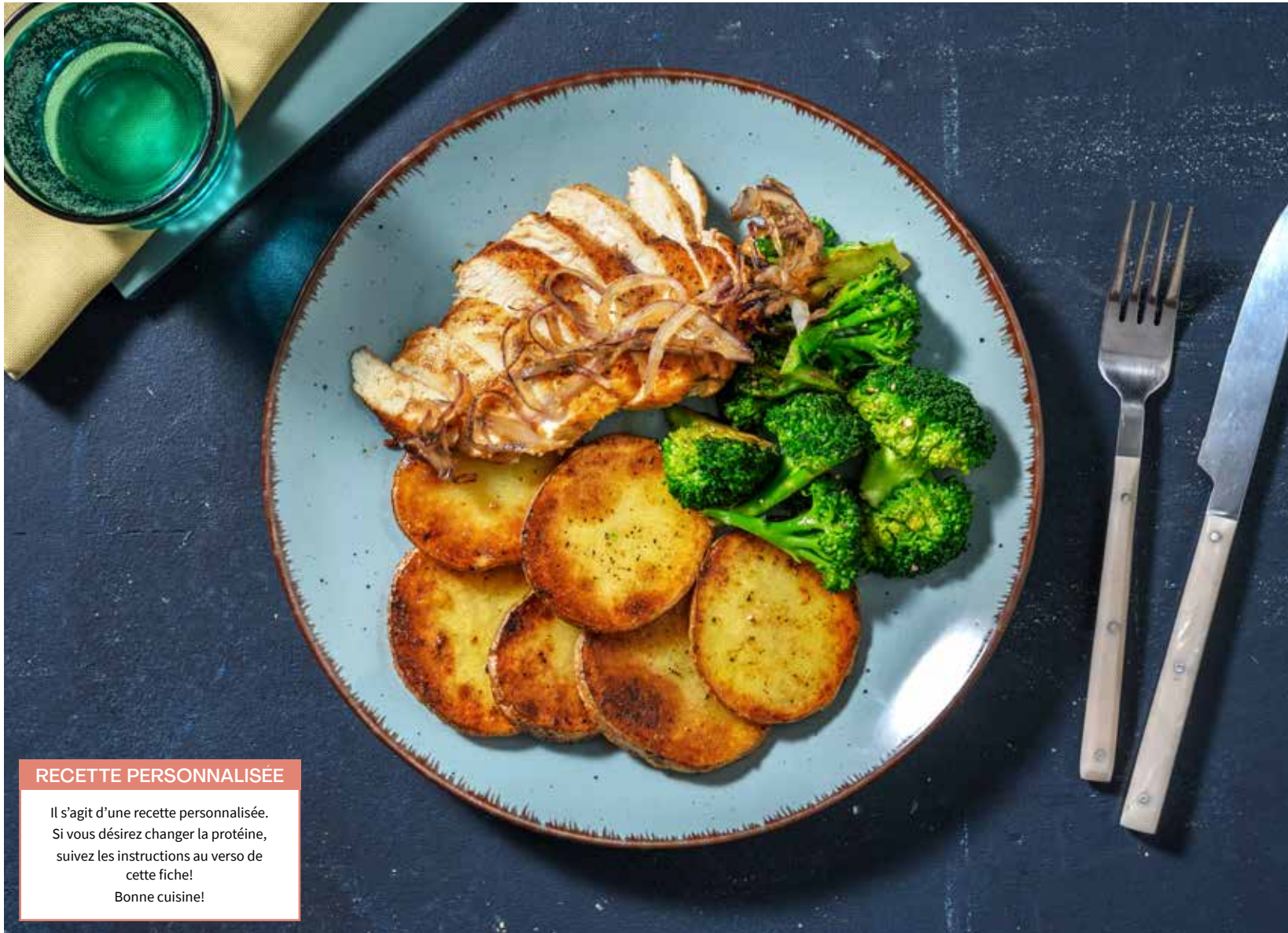
Poulet aux oignons caramélisés

avec rondelles de pommes de terre et brocoli

Épicée

Rapido

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



Brocoli, en fleurons



Oignon jaune



Poivre au citron



Vinaigre balsamique



Purée d'ail



Sel d'ail

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

La garniture sucrée-salée parfaite pour rehausser 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, tasses à mesurer

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
Brocoli, en fleurons	227 g	454 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
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 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 Rôtir les rondelles de pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min ou jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées et tendres.



4 Caraméliser les oignons

- Pendant que le **poulet** cuit, 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.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **purée d'ail** et **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler**. Poursuivre la cuisson 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.



2 Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



5 Cuire le brocoli

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), la **purée d'ail** et le **reste du poivre au citron**. **Saler** et bien mélanger.
- Ajouter le **brocoli**. Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.



3 Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et de la **moitié** du **poivre au citron**.
- 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**. Cuire de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. 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 cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!