



Poulet rôti aux herbes et sauce de cuisson avec champignons, brocolis et pain à l'ail

SPÉCIALE 45 minutes



Poulet
en crapaudine



Ail



Échalote



Demi-glace
de volaille



Petit pain ciabatta



Brocoli,
en fleurons



Persil



Thym



Champignons
mêlés



Farine tout usage

BONJOUR POULET EN CRAPAUDINE!

Du poulet juteux à la peau croustillante, prêt en la moitié du temps qu'il en faut pour cuire un poulet entier!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, 2 plaques à cuisson, papier parchemin, petit bol, cuillères à mesurer, essuie-tout, papier d'aluminium, grande casserole

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poulet en crapaudine	½	1
Ail	6 g	12 g
Échalote	100 g	200 g
Demi-glace de volaille	2	4
Petit pain ciabatta	2	4
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Persil	7 g	14 g
Thym	7 g	7 g
Champignons mélangés	227 g	454 g
Farine tout usage	1 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	3 c. à table	6 c. à table
Sel et poivre*		
Huile*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

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.



1. PRÉPARATION

Détacher **1 ½ c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Hacher finement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger **la moitié** de l'**ail**, **la moitié** du **persil**, **1 c. à table** de **thym** et **3 c. à table** de **beurre ramolli** (doubler le thym et le beurre pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **champignons**, le **brocoli**, l'**échalote**, **le reste** du **thym**, **le reste** de l'**ail**, et **3 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers.) Couvrir et cuire jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, 3 min. Découvrir et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2. RÔTIR LE POULET

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter le **poulet**, puis le badigeonner de **la moitié** du **beurre aux herbes**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 30 à 35 min (40 à 45 min pour 4 pers).** Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**. Retirer le **piéd** des **shiitakes**, puis hacher grossièrement **tous les champignons**. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Lorsque le **poulet** est cuit, le transférer sur une planche à découper propre. Couvrir de papier d'aluminium. Dans la même casserole à feu moyen, ajouter le **jus de poulet** ayant coulé sur la plaque à cuisson, puis la **farine**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter la **demi-glace** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Augmenter à feu moyen-élevé et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



3. PRÉPARER LE PAIN À L'AIL

Pendant que le **poulet** cuit, couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner les pains **du reste** de **beurre aux herbes**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Lorsqu'ils sont dorés, les couvrir de papier d'aluminium pour les garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Saupoudrer les **légumes** **du reste** de **persil** et napper le **poulet** de **sauce**. Servir avec le **pain à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!