Fricassée de poulet aux herbes

avec poivrons balsamiques et pommes de terre rôties

FAMILIALE **35 minutes**

Cuisses de poulet

Pomme de terre à chair jaune

Poivron

Persil et thym

Ail

Oignon rouge, en tranches

Glaçage balsamique

Assaisonnement italien

Pois chiches

BONJOUR BEURRE AUX HERBES!

Ce beurre parfumé ajoute une tonne de saveurs au poulet!

COMMENCEZ ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**
- **Laisser ramollir 4 c. à table de beurre à temp. ambiante.**

Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier parchemin, passoire, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Cuisses de poulet	680 g
Pomme de terre à chair jaune	600 g
Poivron	160 g
Persil et thym	14 g
Ail	3 g
Oignon rouge, en tranches	227 g
Glaçage balsamique	2 c. à table
Assaisonnement italien	1 c. à table
Pois chiches	398 ml
Sucre*	1 c. à thé
Beurre non salé*	4 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

* 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 sac-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

HelloFRESH

1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE ET LES POIS CHICHES

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis rincer les **pois chiches**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **pois chiches** de **2 c. à table** d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 25 à 28 min. (**NOTE:** le poulet sera ajouté à la plaque à mi-cuisson!)

2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** et les **pois chiches** rôtissent, évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym**, puis hacher finement. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, mélanger le **poulet**, **1 c. à table** d'**huile** et l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**.

3. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **poulet** à la plaque de **pommes de terre** et rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**

4. CUIRE LES OIGNONS ET LES POIVRONS

Dans la même grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre**, puis **saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **oignons** soient brun doré, de 3 à 4 min. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **glaçage balsamique**. Réserver.

5. PRÉPARER LE BEURRE

Pendant que les **poivrons** et les **oignons** cuisent, mélanger à la fourchette le **thym**, le **persil**, l'**ail**, **¼ c. à thé** de **sel**, **¼ c. à thé** de **poivre** et **4 c. à table** de **beurre ramolli** dans un petit bol. Réserver.

6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **poulet** et les **pommes de terre** dans les assiettes. Garnir de **poivrons balsamiques** et d'**oignons**. Couronner le **poulet** d'une touche de **beurre aux herbes**.

Le souper, c'est réglé!