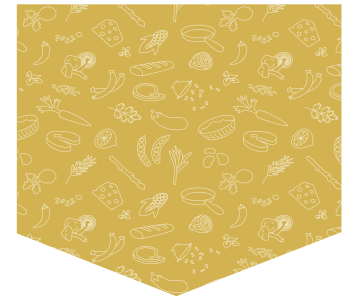




Filets de poulet miel et ail

avec pommes de terre et haricots verts

VARIÉTÉ 30 minutes



Filets de poulets



Pomme de terre à chair jaune



Ail



Haricots verts



Thym



Miel



Sel d'ail



Moutarde de Dijon

BONJOUR THYM!

Séchée ou fraîche, cette herbe au goût floral ajoute du mordant!

COMMENCER ICI

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

Sortez

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, petit bol, cuillères à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulets	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Ail	6 g	12 g
Haricots verts	170 g	340 g
Thym	7 g	7 g
Miel	2 c. à table	4 c. à table
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 c. à table	2 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 rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quartiers. Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) puis garnir de **branches de thym**. Assaisonner de **la moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 23 à 25 min. (**NOTE** : pour 4 pers, utiliser 2 plaques avec 1 c. à table d'huile chacune. Rôtir sur la grille du **haut** et du **centre** du four, en interchangeant les plaques à la mi-cuisson.)



4. POÊLER LE POULET

Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire, en retournant le **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, de 5 à 6 min. **** (ASTUCE** : cuire en 2 étapes pour 4 pers.)



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, parer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner **du reste** de **sel d'ail**, puis **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger le **miel** et la **Dijon**. Réserver.



5. GLACER LE POULET

Ajouter l'**ail** dans la poêle avec le **poulet**. Cuire, en remuant souvent, 30 sec. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **mélange de miel** et bien enrober le **poulet**.



3. CUIRE LES HARICOTS

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **haricots verts** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Jeter les **branches de thym**. Répartir les **pommes de terre**, le **poulet** et les **haricots verts** dans les assiettes. Arroser le **poulet** du reste de **glacage** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!