

Hot Chicken

avec sauce riche et purée onctueuse à la ciboulette

Découverte

30 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Petits pains artisan



Haricots verts



Pommes de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Ciboulette



Ail



Crème sure

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Petits pains arisan	2	4
Haricots verts	170 g	340 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Ail	6 g	12 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

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



Préparer

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, hacher finement la **ciboulette**. Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée. Réserver dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Faire cuire les pommes de terre

Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, faire fondre **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter l'**ail** et la **farine**. Faire cuire pendant 30 secondes, en fouettant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et l'**assaisonnement BBQ restant**. Porter à ébullition et faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis **poivrer**.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper les **morceaux de poulet** en deux, sur la largeur. Saupoudrer de **2 c. à thé** d'**assaisonnement BBQ**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Bien rincer et essuyer la poêle.



Terminer et servir

Pendant que la **sauce** cuit, couper les **pains** en deux. Ajouter les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Trancher le **poulet** finement. Répartir les **potatoes** et les **pains** dans les assiettes. Garnir les **pains** de **haricots verts**, puis de **poulet**. Déposer quelques cuillerées de **sauce** sur le **poulet**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!