

# Hot Chicken

avec petits pois, sauce et purée onctueuse

Découverte

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pain artisan



Petits pois



Pommes de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Sel d'ail



Crème sure



## 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!

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
 Poitrines de poulet *	2	4
Pain artisan	2	4
Petits pois	113 g	227 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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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, 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

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



## 1 Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



## 2 Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et de **2 c. à thé** d'**assaisonnement BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **cuissees**.



## 4 Faire griller les pains

Pendant que la **sauce** cuit, couper les **pains** en deux. Disposer 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** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## 5 Préparer la purée

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, le **reste** du **sel d'ail** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**.



## 3 Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire de 30 secondes à 1 minute, en fouettant souvent, jusqu'à ce que les **ingrédients** soient dorés. Ajouter **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon**, les **pois** et l'**assaisonnement BBQ restant**. Porter à ébullition et faire cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**.



## 6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **potatoes** et les **pains** dans les assiettes. Garnir les **pains** de **poulet**. Napper le **poulet** de **sauce**.

**Le repas est prêt!**