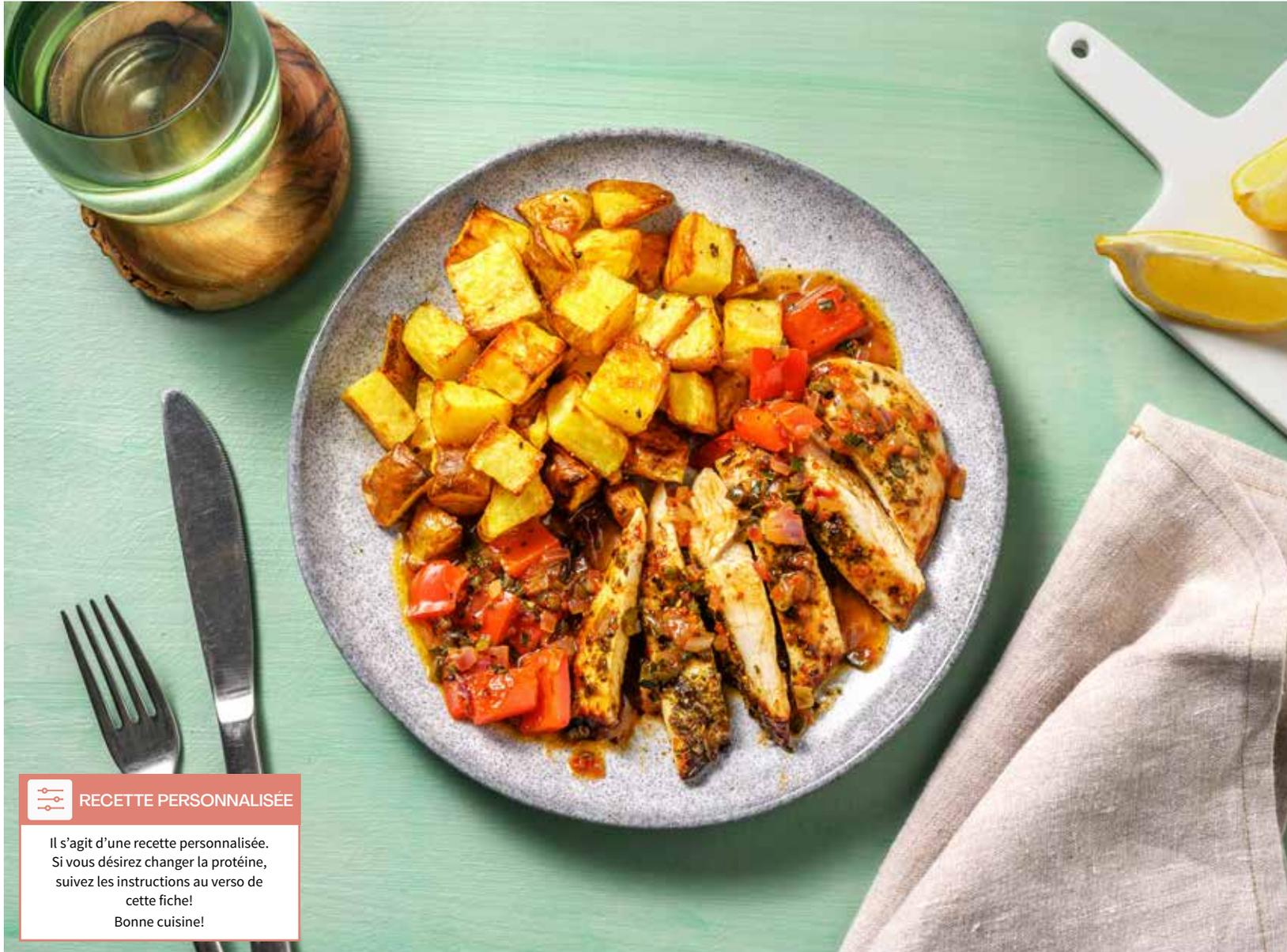


Poulet à l'italienne et sauce citronnée aux poivrons

avec pommes de terre rôties

Épicée 30 minutes



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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Poivron



Pommes de terre Russet



Citron



Piment poblano, haché



Oignon rouge, haché



Purée d'ail



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Flocons de piment



Assaisonnement italien

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Poivron	160 g	320 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Citron	1	1
Piment poblano, haché	56 g	113 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Flocons de piment	1 c. à thé	1 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer et faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.

CUSTOM RECIPE

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



Préparer

Pendant que les pommes de terre rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le **citron** entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer la sauce

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Incorporer la **purée d'ail**, puis saupoudrer de la **farine** et du **reste** de l'**assaisonnement italien**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien enrobés. Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et faire cuire de 2 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Incorporer les **poivrons** et le **poblano**, le **jus de citron** et **½ c. à thé** de **flocons de piment** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le poivron

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons** et le **poblano**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **poivrons** et le **poblano** dans une assiette.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **potatoes** et le **poulet** dans les assiettes. Garnir le **poulet** de **sauce** et de **légumes**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!