



Poulet à l'italienne avec sauce au poivron et pommes de terre rôties

VARIÉTÉ 30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron



Pomme de terre
à chair jaune



Citron



Oignon, haché



Farine tout usage



Ail



Concentré de
bouillon de poulet



Flocons de piment



Assaisonnement
italien



Persil

BONJOUR SCARPARELLO!

Le nom italien de cette recette signifie littéralement « poulet du cordonnier »!

COMMENCEZ ICI

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier d'aluminium, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Poivron	160 g	320 g
Pomme de terre à chair jaune	450 g	900 g
Citron	1	1
Oignon, haché	56 g	113 g
Farine tout usage	2 c. à table	4 c. à table
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Persil	7 g	14 g
Beurre*	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 joindre

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



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, les arroser de **1 c. à table d'huile**, puis **saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min. (**NOTE**: utiliser 2 plaques pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile par plaque. Cuire sur les grilles du haut et du bas, en les interchangeant à mi-cuisson.)



4. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer sur la plaque à cuisson contenant les **pommes de terre**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** et les **pommes de terre** soient entièrement cuits, de 10 à 12 min. ****** Essuyer la poêle.



2. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer d'**assaisonnement italien**.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **poulet** cuit, mettre **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) dans la même poêle à feu moyen, puis ajouter les **oignons** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Saupoudrer de **farine** et cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. Incorporer les **poivrons**, le **jus de citron** et **¼ c. à thé de flocons de piment** (doubler pour 4 pers). (**NOTE**: se référer au guide pour le niveau d'épice.) **Saler et poivrer**.



3. CUIRE LES POIVRONS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons**. 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 **poivrons** dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir les **pommes de terre** et le **poulet** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce**, puis saupoudrer de **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!