

Poulet poêlé

avec pommes de terre rôties et sauce crémeuse à l'aneth

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Crème sure



Haricots verts, parés



Aneth



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR SAUCE À L'ANETH

Une sauce crémeuse rehaussée d'un soupçon de moutarde et d'aneth frais!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Haricots verts, parés	170 g	340 g
Aneth	7 g	7 g
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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.

• 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, ajouter dans une casserole moyenne **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



4 Préparer la sauce

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu doux. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **crème sure**, **½ c. à soupe de moutarde de Dijon**, **2 c. à thé d'aneth** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Fouetter de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** commence à mijoter.



5 Faire cuire les haricots verts

Ajouter les **haricots verts** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Égoutter les **haricots verts**, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler et poivrer**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes rôties** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce crémeuse à l'aneth**. Saupoudrer du **reste** de l'**aneth**, au goût.

Le repas est prêt!