

# Filets de poulet poêlés et crème au raifort

avec haricots verts et purée onctueuse

30 minutes



Filets de poulet



Concentré de  
bouillon de poulet



Raifort



Haricots verts



Pommes de terre  
Russet



Crème



Sel d'ail

BONJOUR RAIFORT

*Fraîchement râpé, puis agrémenté de vinaigre et de sel pour créer une explosion de saveur!*



## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	340 g	680 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Crème	56 ml	113 ml
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Lait*	2 c. à soupe	4 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous 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 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **terre 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 baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## 4 Faire cuire les filets de poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **filets de poulet**. Faire poêler de 5 à 6 minutes, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*. Transférer les **filets de poulet** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **haricots verts**. Sécher les **filets de poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Réserver.



## 5 Préparer la crème au raifort

Réduire à feu moyen-doux. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **raifort**, la **crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. Retirer la poêle du feu.



## 3 Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 6 Terminer et servir

Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **2 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser, le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier** et **poivrer**. Répartir la **purée**, les **haricots verts** et les **filets de poulet** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **crème au raifort**.

Le repas est prêt!