

Poulet crémeux au paprika avec poivrons sur purée au beurre

30 minutes



Cuisses de poulet



Pommes de terre
Russet



Mélange paprika-ail



Poivron



Farine tout usage



Concentré de
bouillon de poulet



Crème sure



Base de sauce tomate



Bébés épinards

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	4	8
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mélange paprika-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 Préparer et 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. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



4 Préparer la sauce

Ajouter la **base de sauce tomate**, le **mélange paprika-ail** et la **farine** dans la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 7 à 8 minutes**.



2 Préparer et faire cuire les poivrons

Pendant que les **potatoes** cuisent, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). 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 morceaux de **poivron**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. **Saler** et **poivrer**, puis réserver dans une assiette.



5 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront tendres à la fourchette, réserver **½ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et l'**eau de cuisson réservée**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3 Préparer et saisir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



6 Terminer et servir

Ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié** de la **crème sure** dans la poêle contenant le **poulet** et la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent, pendant 1 minute. Répartir la **purée** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **sauce** et de **poivrons**. Napper du **reste** de la **crème sure**.

Le repas est prêt!