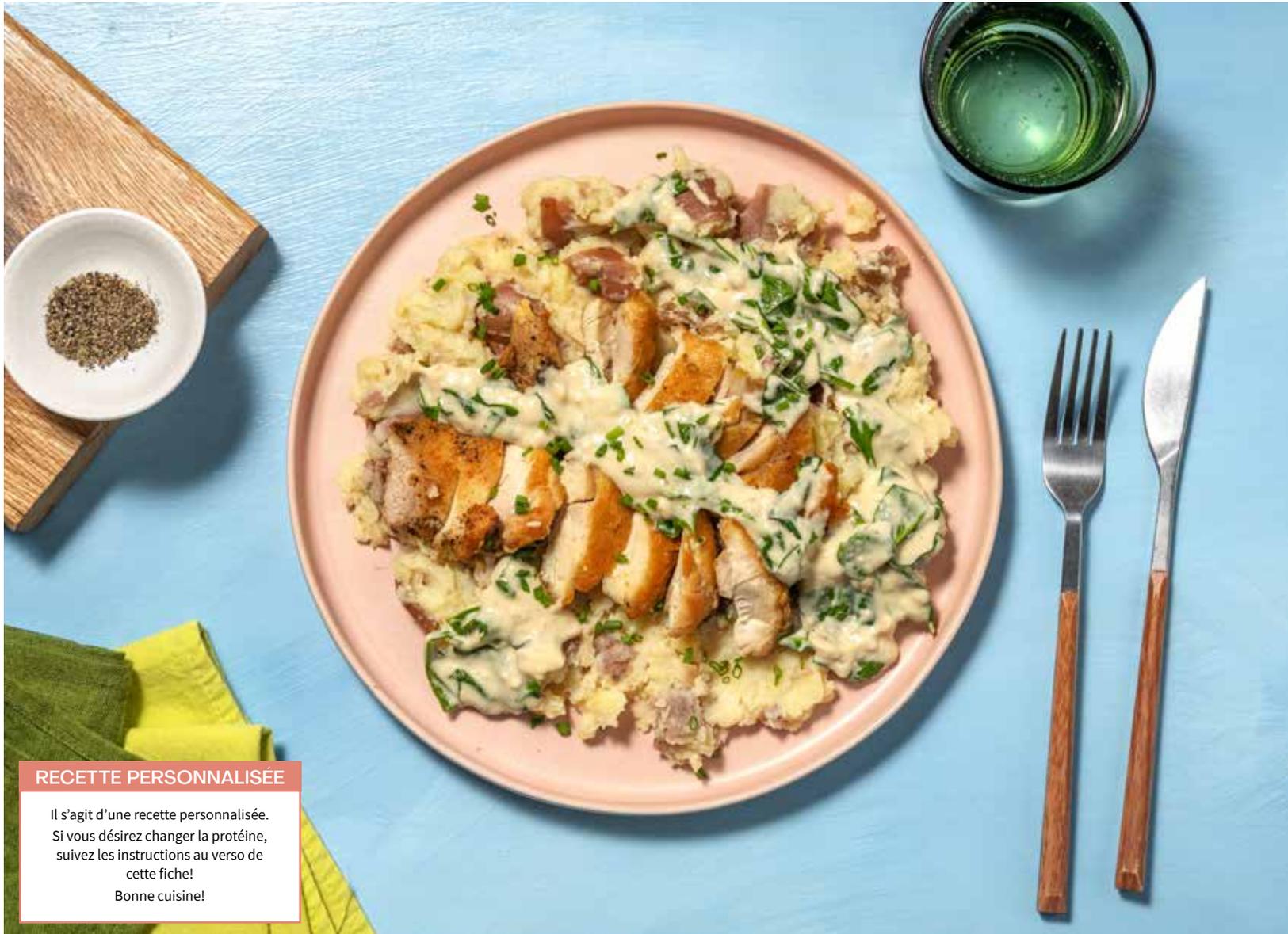


Poulet et sauce crémeuse à l'ail et aux épinards avec écrasé de pommes de terre

Rapido

25 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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Fromage à la crème



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Pomme de terre rouge



Gousses d'ail



Bébés épinards



Concentré de bouillon de poulet



Moutarde de Dijon



Ciboulette

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Fromage à la crème	43 g	86 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	480 g	960 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ciboulette	7 g	7 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire la purée

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres.
- Réserver **¾ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les **pommes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques gros morceaux!)
- **Salier et poivrer**, au goût.



Commencer la sauce

- Lorsque les **pommes de terre** seront cuites, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter **l'ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Incorporer graduellement en fouettant l'**eau de cuisson réservée**, le **concentré de bouillon** et le **fromage à la crème**. Porter à légère ébullition, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** soit presque combiné. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave s'il reste des morceaux de fromage à la crème. La sauce deviendra entièrement lisse à l'étape suivante.)



Commencer le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**, puis rôtir au four de 10 à 12 min**.



Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant la **sauce** en train de mijoter, ajouter les **épinards**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter la **moutarde** et le **jus de cuisson du poulet restant** sur la plaque. **Salier et poivrer**, au goût. Cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **moutarde** soit combinée.
- Retirer la poêle du feu.



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis émincer ou presser **l'ail**.
- Émincer la **ciboulette**.



Terminer le poulet et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette** à l'**écrasé de pommes de terre**, puis bien mélanger.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Verser la **sauce** sur le **poulet** et les **pommes de terre**.
- Saupoudrer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!