

Poulet garni d'échalotes frites

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

Familiale

35 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!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Mélange pour sauce



Pommes de terre
Russet



Carotte



Sel de poulet



Courgette



Concentré de
bouillon de poulet



Échalotes frites



Sel d'ail

BONJOUR SEL DE POULET

Ce mélange australien bien-aimé ajoute une grande saveur umami à tout ce qu'il touche!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Carotte	170 g	340 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	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.



1 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** 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.
- 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.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole contenant les **potatoes**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



4 Faire cuire le poulet

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Réserver le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

- Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **cuisses de poulet**.



2 Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



3 Faire rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les morceaux de **carotte** et de **courgette** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer** et assaisonner de **sel de poulet**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



5 Préparer la sauce

- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle, puis faire tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Faire chauffer la poêle à feu moyen. Saupoudrer le **mélange pour sauce** dans la poêle, puis bien remuer au fouet. En fouettant, ajouter graduellement **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Incorporer le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition, en fouettant à l'occasion.
- Ajouter le **poulet** et **tout** le **jus** contenu dans l'assiette. Couvrir et faire poêler le **poulet** de 5 à 7 minutes, en le retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



6 Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, la **purée** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce** et parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!