

Poulet glacé à l'abricot

avec courgettes et purée de pommes de terre

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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre Russet



Confiture d'abricots



Glaçage balsamique



Courgette



Thym



Gousses d'ail



Amandes, tranchées

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, cuillères à mesurer, presse-purée, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Confiture d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Thym	7 g	7 g
Gousses d'ail	1	2
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers.) des branches.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger la **confiture d'abricots**, **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler pour 4 pers.) et le **glaçage balsamique**.
- Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis parsemer de la **moitié** du **thym**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



4 Faire cuire le poulet

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Napper le **poulet** de la **moitié** du **glaçage à l'abricot**.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 11 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



2 Faire bouillir les pommes de terre et faire la purée

- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **¼ tasse** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quant. pour 4 pers.). Écraser jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



5 Faire cuire les courgettes

- Pendant que le **poulet** cuit, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes** et le **reste** du **thym**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, en remuant souvent.



3 Faire griller les amandes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **amandes** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, la **purée de pommes de terre** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **reste** du **glaçage balsamique**.
- Parsemer les **courgettes** d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!