

Hauts de cuisses de poulet glacés

avec légumes rôtis au four

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



Glaçage balsamique



Romarin séché



Fleurons de brocoli



Carotte



Oignon jaune



Pommes de terre
grelots



Sel d'ail



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

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, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Romarin séché	1 c. à thé	2 c. à thé
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Carotte	170 g	340 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Pommes de terre grelots	240 g	480 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	6 g	12 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de **romarin séché**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées.



4 Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Disposer le **poulet** sur les **légumes rôtis** et poursuivre la cuisson dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Saisir les **poitrines de poulet** en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**, puis cuire au four de 8 à 12 min**.



2 Rôtir les légumes

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper les **fleurons de brocoli** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter le **brocoli**, les **carottes**, les **oignons**, l'**ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



5 Préparer le glaçage

- Pendant que le **poulet** rôtit, chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre**, **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.), la **moutarde** et le **glaçage balsamique**.
- Porter à légère ébullition, cuire pendant 1 min, puis retirer la poêle du feu.



3 Préparer le poulet

- Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **sel d'ail** et **poivrer**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



6 Terminer et servir

- Enrober le **poulet** de **glaçage**.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Napper du **reste** du **glaçage**.

Le souper, c'est réglé!