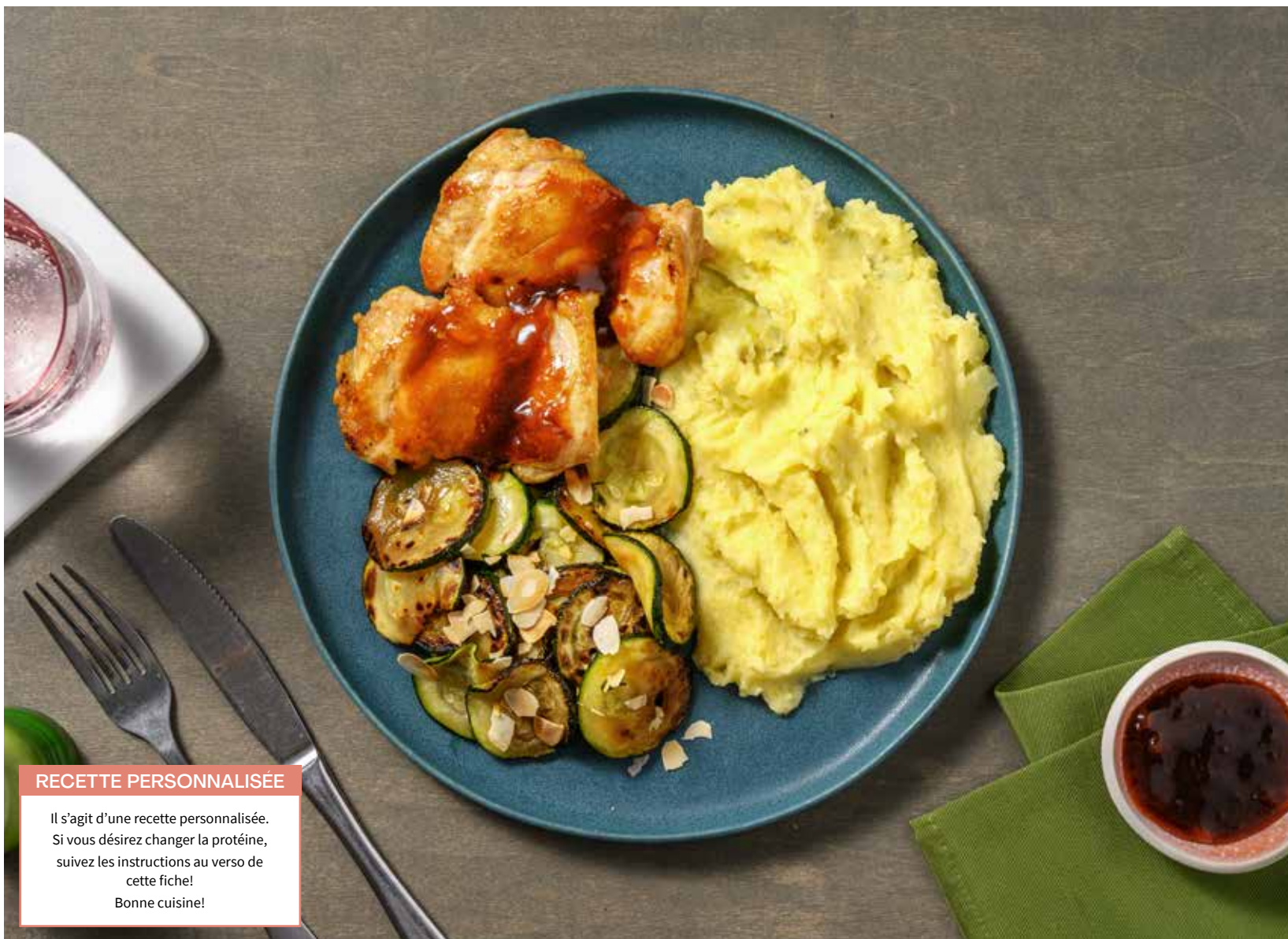


# Poulet glacé à l'abricot

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



Tartinade d'abricots



Glaçage balsamique



Courgette



Romarin séché



Gousses d'ail



Amandes, tranchées

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les glaçages!

## 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, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, 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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Tartinade 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
Romarin séché	1 c. à thé	1 c. à thé
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

\*\* 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

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots**, ¼ c. à thé d'**ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **glaçage balsamique**. Bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper. **Salier** et **poivrer**, puis parsemer de la **moitié** du **romarin séché**.

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



## 4 Cuire le poulet

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



## 2 Faire la purée de pommes de terre

- 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** (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 qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter ¼ tasse de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier** et **poivrer**, au goût.



## 5 Cuire la courgette

- Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes** et le **reste** du **romarin séché**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



## 3 Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver dans une assiette.



## 6 Terminer et servir

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

## Le souper, c'est réglé!