

Poulet à l'italienne et oignons caramélisés au balsamique avec pommes de terre rôties et courgettes

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Glaçage balsamique



Courgette



Oignon, tranché



Assaisonnement
italien



Sel d'ail



Pomme de terre à
chair jaune



Petites tomates

BONJOUR OIGNONS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Sucrés, acidulés et juteux, les oignons au vinaigre balsamique accompagnent le poulet à merveille!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	340 g	680 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Oignon, tranché	113 g	227 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Petites tomates	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **½ c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 Faire rôtir le poulet et les légumes

Déposer le **poulet** sur les **légumes** contenus sur la plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Préparer les légumes

Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Disposer les **courgettes** et les **tomates** sur une plaque à cuisson, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



5 Préparer les oignons au vinaigre balsamique

Entre-temps, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **glaçage balsamique** (utiliser tout le glaçage pour 4 personnes).



3 Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Saupoudrer les deux côtés du **reste** de l'**assaisonnement italien** et de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes. Ajouter le **poulet** et saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



6 Terminer et servir

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **poulet**, les **légumes** et les **potatoes** dans les assiettes. Garnir le **poulet** d'**oignons au vinaigre balsamique**.

Le repas est prêt!