

Poulet à l'italienne et sauce citronnée aux poivrons

avec pommes de terre rôties

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron



Pommes de terre
Russet



Citron



Échalote



Ail



Persil



Farine tout usage



Concentré de
bouillon de poulet



Flocons de piment



Assaisonnement
italien

BONJOUR SCARPARELLO

Le mot italien pour désigner un fabricant de chaussures et le surnom de ce poulet!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Poivron	160 g	320 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Citron	1	1
Échalote	50 g	100 g
Ail	6 g	12 g
Persil	7 g	7 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer et faire rôtir 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 **1 c. à soupe d'huile**. **Salier** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**REMARQUE** : Vous ajouterez le poulet à la plaque à mi-cuisson.) (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes** de **terre**. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes. ** Bien essuyer la poêle.



2 Préparer

Pendant que les pommes de terre rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.



5 Préparer la sauce

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 3 à 4 minutes. Incorporer l'**ail**, puis saupoudrer de la **farine** et du **reste** de l'**assaisonnement italien**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** soit bien enrobée. Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe, de 2 à 4 minutes. Incorporer les **poivrons cuits**, le **jus de citron** et **½ c. à thé** de **flocons de piment** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Salier** et **poivrer**.



3 Faire cuire le poivron

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. **Salier** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **poivrons** dans une assiette.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **potatoes** de **terre** et le **poulet** dans les assiettes. Garnir le **poulet** de **sauce** et de **légumes**. Saupoudrer du reste du **persil** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!