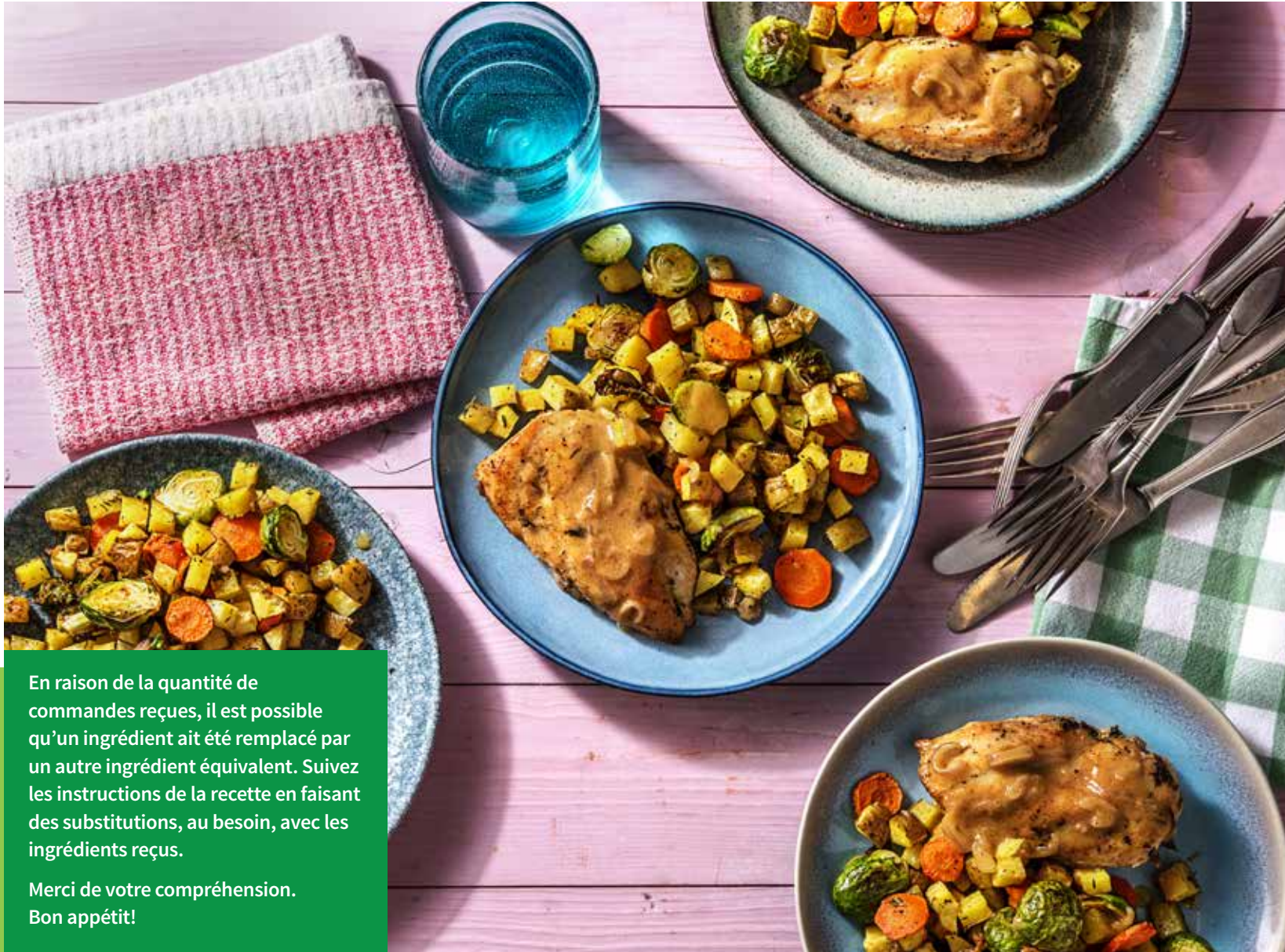


Poulet au four

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Choux de Bruxelles



Carotte



Pomme de terre à chair jaune



Échalote



Thym



Concentré de bouillon de poulet



Ail



Crème sure



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE DE CUISSON!

Une simple sauce de cuisson sert à ajouter une tonne de saveur à l'humble poitrine de poulet.

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Épluche-légumes, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grand bol

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Choux de Bruxelles	170 g	227 g
Carotte	170 g	340 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Échalote	50 g	100 g
Thym	7 g	7 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Ail	6 g	12 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



Préparation

Couper les **choux de Bruxelles** en deux. Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Détacher **1 c. à table de feuilles de thym** (doubler pour 4 pers), puis les hacher finement.



Rôtir le poulet

Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson, par-dessus les **légumes**. Rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**



Rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes de terre**, les **choux de Bruxelles**, les **carottes**, la **moitié** de l'**échalote** et la **moitié** de l'**ail** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de la **moitié** du **thym**. Disposer les **légumes** en une seule couche. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 22 à 24 min. (**NOTE** : à l'étape 4, remuer les légumes avant d'ajouter le poulet.)



Préparer la sauce de cuisson

Pendant que le **poulet** et les **légumes** cuisent, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis **le reste** d'**échalote** et **le reste** d'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **crème sure**. Bien mélanger.



Commencer le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, **le reste** de **thym**, **le reste** de **sel d'ail** et **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Bien mélanger. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.



Finir et servir

Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de **sauce de cuisson**.

Le souper, c'est réglé!