

# Poulet au four

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

40 minutes



Poitrines de poulet



Choux de Bruxelles



Carottes



Pommes de terre à chair jaune



Échalote



Thym



Concentré de bouillon de poulet



Ail



Crème sure



Sel d'ail



Farine tout usage

BONJOUR SAUCE DE CUISSON

*Une simple sauce de cuisson ajoute une tonne de saveur à la modeste poitrine de poulet!*

## 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, épluche-légumes, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, grand bol

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Carottes	170 g	340 g
Pommes 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 soupe	6 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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



### Préparer

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 de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes).



### Faire rôtir le poulet

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



### Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre**, les **choux de Bruxelles**, les **carottes** et la **moitié** des **échalotes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), et parsemer de la **moitié** de l'**ail** et de la **moitié** du **thym**. Disposer les ingrédients en une seule couche. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés, de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson. (REMARQUE : À l'étape 4, remuer les légumes encore une fois avant d'ajouter le poulet.)



### Préparer la sauce de cuisson

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** des **échalotes** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres, de 2 à 3 minutes. Saupoudrer les **échalotes** de **farine** et faire cuire de 1 à 2 minutes. Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 4 à 5 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure**.



### Préparer le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, le **reste** du **thym**, le **reste** du **sel d'ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté.



### Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!