

Poulet au four

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

35 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Fleurons de brocoli



Carotte



Persil et thym



Concentré de bouillon de poulet



Crème sure



Oignon rouge



Ail

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Carotte	170 g	340 g
Persil et thym	14 g	21 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Ail	3 g	6 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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).

• 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, 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



Faire rôtir les légumes

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre**, les **fleurons de brocoli** et les **carottes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de la **moitié** du **thym**. Disposer les **légumes** en une seule couche. **Saler** et **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** : Remuer les légumes avant d'ajouter le poulet à l'étape 4.)



Terminer 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**.



Terminer la préparation

Pendant que les **légumes** rôtissent, peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (1/4 po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** le **poulet**, puis le saupoudrer du **reste** du **thym**.



Préparer la sauce de cuisson

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon** et l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 2 à 3 minutes. Ajouter **1/2 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**.



Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!