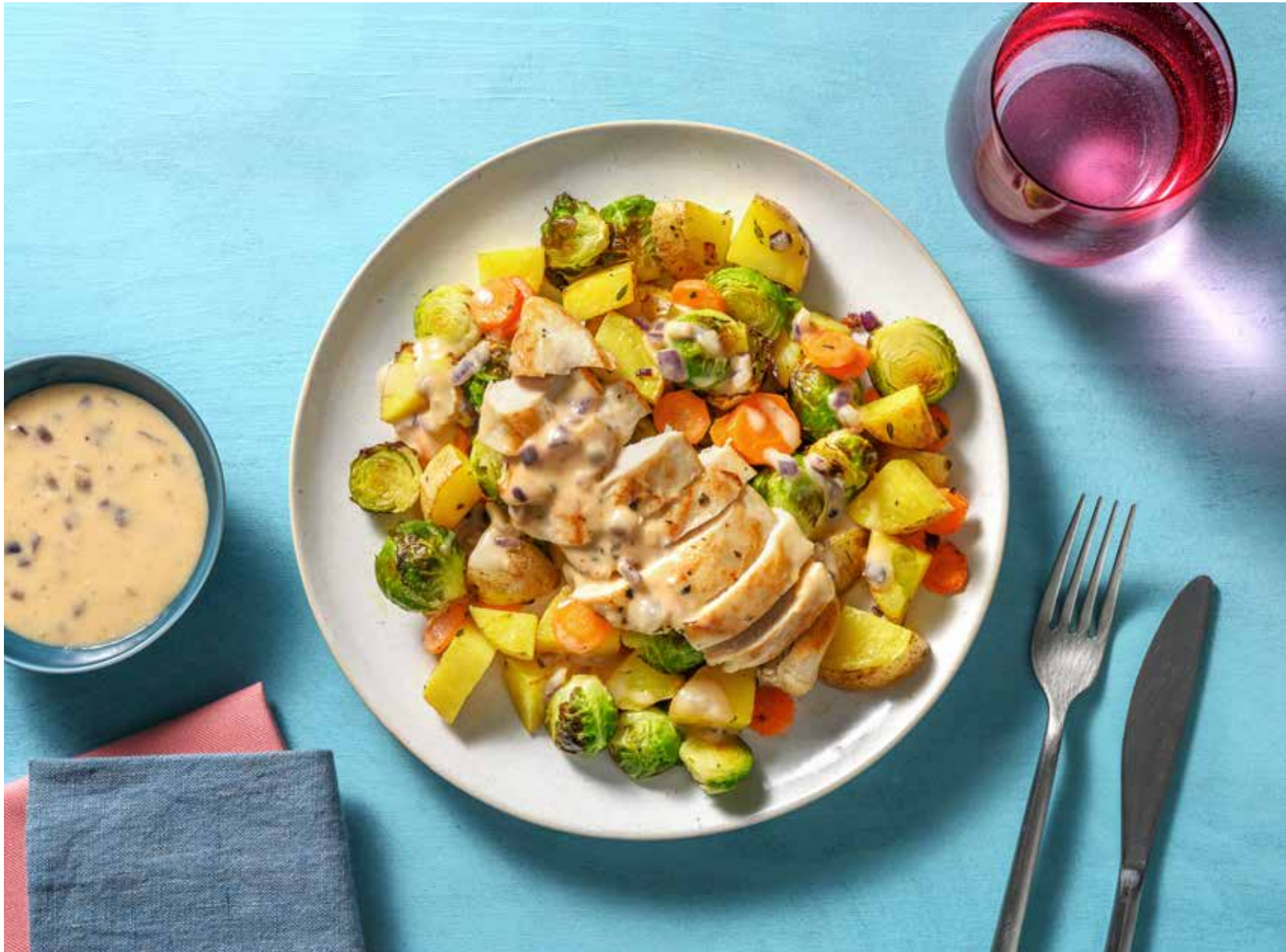


Poulet au four

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

35 minutes



Poitrines de poulet



Carotte



Choux de Bruxelles



Pommes de terre à chair jaune



Oignon rouge



Thym



Concentré de bouillon de poulet



Ail



Crème sure



Farine tout usage



Sel d'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, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Carotte	170 g	340 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Oignon rouge	56 g	113 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.

† 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.



1 Préparer

Couper les **choux de Bruxelles** en deux. Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler l'**oignon**, puis en couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). 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), puis les hacher finement.



4 Faire rôtir le poulet

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



2 Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes de terre**, les **choux de Bruxelles**, les **carottes** et la **moitié** des **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parsemer de la **moitié** de l'**ail** et de la **moitié** du **thym**. **Poivrer** et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. Bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



5 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 **oignons** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Saupoudrer les **oignons** de **farine** et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Terminer la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure**.



3 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 poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!