

# Poulet au four

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

35 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Brocoli, en fleurons



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
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Carotte	170 g	340 g
Persil et thym	14 g	14 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). 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.*

## 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

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** et les **carottes de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de la **moitié du thym**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **légumes** 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. (**REMARQUE** : Remuer les légumes avant d'ajouter le poulet à l'étape 4.)



## Terminer le poulet

Retirer la poêle du feu. Ajouter le **brocoli** à la plaque contenant les **légumes**. Bien mélanger. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson, par-dessus les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer la préparation

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



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



## Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 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

Trancher le poulet. Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de la **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste du persil**.

## Le repas est prêt!