

Poulet au four

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

40 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Brocoli, en fleurons



Carotte



Persil et thym



Concentré de bouillon de poulet



Oignon rouge



Mélange pour sauce brune



Gousses 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, 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
Oignon rouge	56 g	113 g
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les légumes

Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 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 tendres et dorés. (REMARQUE : Remuer les légumes avant d'ajouter le poulet et le brocoli à l'étape 4.)



Terminer le poulet

Retirer la poêle du feu. Sortir la plaque du four avec précaution. Ajouter le **brocoli**. Bien mélanger. Disposer le **poulet** sur les **légumes**. Remettre la plaque au **centre** du four et faire rôtir de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et 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, puis couper la **moitié** de l'**oignon** 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 de 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. Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



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 de **persil**.

Le repas est prêt!