



Poulet au four et oignons au vinaigre balsamique

avec pommes de terre rôties au romarin et haricots

Familiale

30 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Glaçage balsamique



Haricots verts



Oignon rouge



Romarin



Sel d'ail



Pommes de terre à chair jaune

BONJOUR OIGNONS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Nous adorons les oignons au vinaigre balsamique; sucrés, acidulés et juteux, ils accompagnent le poulet à merveille!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Romarin	1 branche	2 branches
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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.

*** Poids minimal

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



1 Préparer

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de romarin**, puis les hacher finement (doubler la quantité pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **½ c. à soupe** d'**huile** et de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes), et de la **moitié** du **romarin**. **Poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



4 Faire rôtir le poulet et les légumes

Ajouter les **haricots verts** sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes**. Déposer le **poulet saisi** sur les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit.**



2 Préparer les légumes

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, mélanger les **haricots verts** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5 Préparer les oignons au vinaigre balsamique

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon** et le **reste** du **romarin**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **glaçage balsamique**.



3 Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et de **poivre**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes, puis ajouter le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté.



6 Terminer et servir

Trancher finement le **poulet**. Répartir les **légumes** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Garnir le **poulet** d'**oignons au vinaigre balsamique**.

Le repas est prêt!