

Poulet au four et oignons au vinaigre balsamique

avec pommes de terre au romarin rôties et haricots verts

Familiale

30 minutes



Poitrines 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
Poitrines de poulet *	340 g	680 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	360 g	720 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.

• 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 cuire les pommes de terre

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 saupoudrer 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.



Faire rôtir le poulet et les légumes

Ajouter les **haricots verts** sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes** et bien mélanger. 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**.



Préparer les légumes

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. 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.



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 le tout ramollisse légèrement. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié du glaçage balsamique** (utiliser tout le glaçage pour 4 personnes) et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. Assaisonner les deux côtés de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. 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. Ajouter les **poitrines de poulet** et saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



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!