

# Poulet au fromage

avec sauce aux champignons et purée de pommes de terre

Faible en glucides 30 minutes



Cuisses de poulet



Carotte



Champignons



Concentré de bouillon de poulet



Oignons verts



Pommes de terre à chair jaune



Cheddar, râpé



Crème sure



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR CHAMPIGNONS

*Des champignons au goût léger et savoureux!*



## 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier d'aluminium, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Carotte	170 g	340 g
Champignons	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignons verts	2	4
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Trancher finement les **champignons**. Couper les **potatoes** en quartiers. Émincer les **oignons verts**.



## Faire poêler le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. 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 jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 4 à 5 minutes par côté\*\*. Réserver le **poulet** dans une assiette, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



## Faire rôtir les carottes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de 1 c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 20 minutes, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes, en retournant à mi-cuisson.



## Faire cuire la sauce aux champignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **champignon** et d'**oignon vert**. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. Saupoudrer le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** sur les **légumes**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien enrobés. Incorporer le **concentré de bouillon** et ¾ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le tout bouillira, réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 1 à 2 minutes, en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Incorporer 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## Faire cuire les pommes de terre

Pendant que les **carottes** rôtissent, recouvrir les **potatoes** de **d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 2 c. à thé de **sel** dans une grande casserole (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **crème sure**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

Remettre le **poulet** dans la poêle. Napper le **poulet** de **sauce aux champignons**, puis parsemer de **fromage**. Faire cuire à couvert de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. Répartir le **poulet**, les **carottes** et la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Verser le **reste** de la **sauce aux champignons** contenue dans la poêle sur le **poulet** et la **purée de pommes de terre**.

## Le repas est prêt!