

# Poulet au fromage

avec sauce aux champignons et purée de pommes de terre

Faible en glucides

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Carotte



Champignons



Concentré de bouillon de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Cheddar, râpé



Crème sure



Mélange pour sauce à la crème

BONJOUR CHAMPIGNONS DE PARIS

*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, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Carotte	170 g	340 g
Champignons	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pomme 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 pour sauce à la crème	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 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 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 **pommes de terre** en quatre.



## 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 pour 4 pers.), puis le **poulet**. Faire poêler de 4 à 5 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- 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 **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min ou jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes, en retournant à mi-cuisson.



## Faire la sauce aux champignons

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **champignons**. Faire cuire de 2 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, en remuant souvent.
- Saupoudrer le **mélange pour sauce à la crème**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés, en remuant souvent.
- Incorporer le **concentré de bouillon** et **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion. Incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.).



## Faire cuire les pommes de terre

- Entre-temps, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser de 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et la **crème sure**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une **purée crémeuse**. **Saler et poivrer**, au goût.



## Terminer et servir

- Ajouter le **poulet** dans la poêle. Napper le **poulet** de **sauce aux champignons**, puis parsemer de **fromage**. Faire cuire à couvert de 1 à 2 min ou 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 souper, c'est réglé!