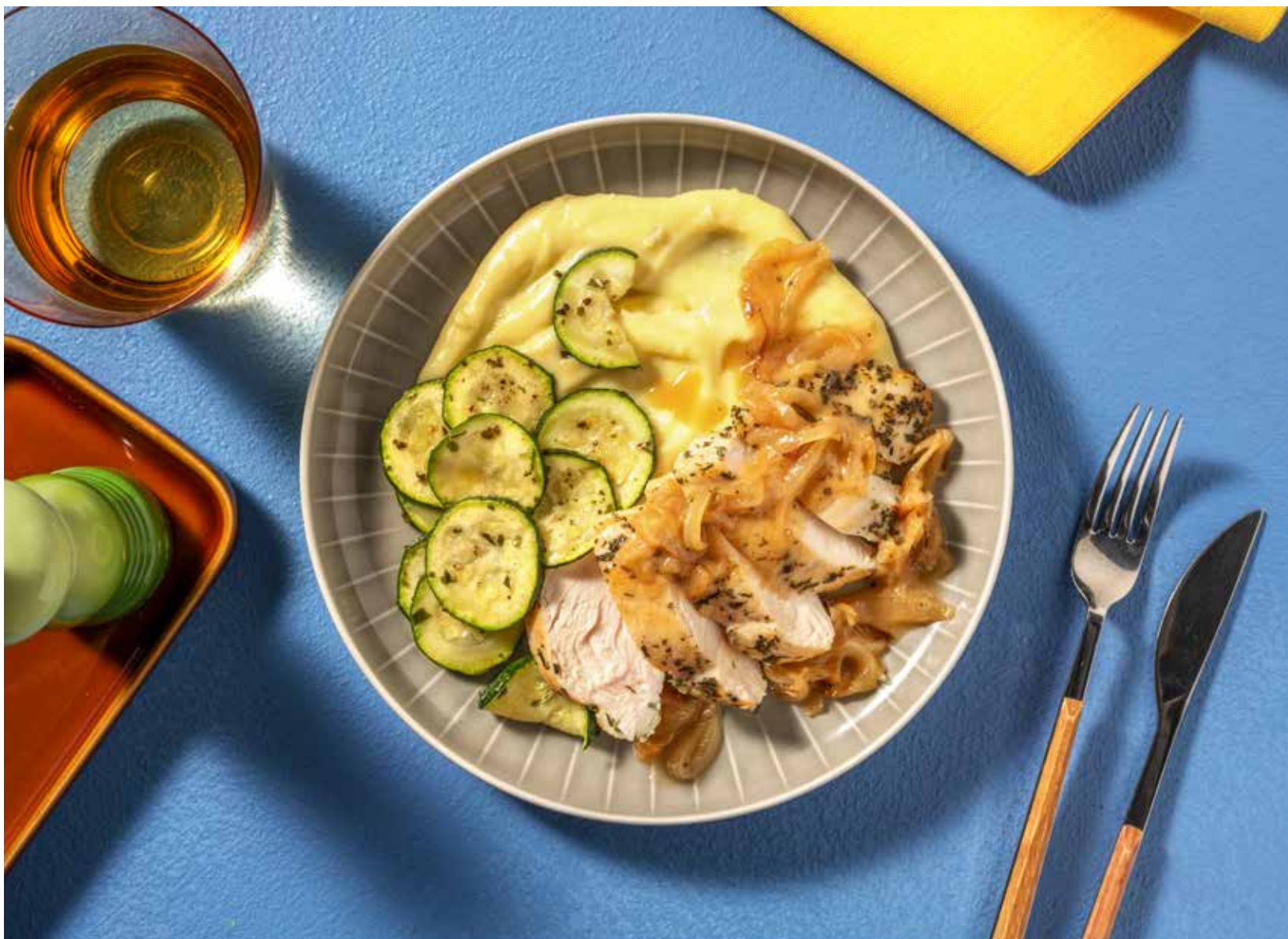


Poulet au thym et courgettes rôties

avec sauce de cuisson aux oignons caramélisés et purée à l'ail

30 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Thym



Oignon, en tranches



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Pomme de terre
Russet



Assaisonnement
italien

BONJOUR COURGETTE
Sucrée, juteuse et polyvalente!

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, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Thym	7 g	7 g
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Gousses d'ail	1	2
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 de 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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Couper les **courgettes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** des branches (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Parsemer de **thym** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**.



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.



Cuire les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Préparer la sauce de cuisson

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter le **concentré de bouillon**, la **moitié** de l'**ail**, **¼ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire le poulet et les courgettes

- Entre-temps, sur une moitié d'une plaque à cuisson, saupoudrer les **courgettes** du **reste** de l'**assaisonnement italien** et arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher le **poulet**.
- Répartir la **purée**, les **courgettes** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce** de cuisson.

Le souper, c'est réglé!