

Poulet au thym poêlé avec carottes et pois au beurre

30 minutes



Poitrines de poulet



Concentré de
bouillon de poulet



Échalote



Carotte



Petits pois



Pommes de terre à
chair jaune



Persil et thym

BONJOUR THYM

Séchée ou fraîche, cette herbe savoureuse se marie toujours parfaitement avec le poulet!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Carotte	170 g	340 g
Petits pois	56 g	113 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Persil et thym	14 g	14 g
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.

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 Faire rôtir les pommes de terre

Détacher de la branche **½ c. à soupe** de **feuilles de thym**, puis les hacher finement (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **thym haché**. **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes de terre** rôtissent, peler, puis hacher finement l'**échalote**. Peler, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** du **thym haché**. **Saler et poivrer**.



3 Faire cuire le poulet

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**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.** Essuyer la poêle soigneusement.



4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter les morceaux de **carotte**, les **petits pois** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée, de 4 à 5 minutes. **Saler et poivrer**. Réserver dans un bol moyen et couvrir pour garder chaud.



5 Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter l'**échalote** hachée, **1 c. à soupe** de **beurre** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 minutes.



6 Terminer et servir

Mélanger le **persil** avec les **légumes**. Trancher finement le **poulet**. Répartir les **potatoes de terre rôties au thym**, les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes. Verser la **sauce** en filet sur le **poulet**.

Le repas est prêt!