

Poulet aux épices de Montréal et épinards à la crème avec patates douces rôties

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Crème sure



Bébés épinards



Patates douces



Ail



Mélange d'épices
de Montréal



Oignon jaune

BONJOUR ÉPINARDS À LA CRÈME

Un plat d'accompagnement inspiré des grilladeries et composé d'épinards sautés, de crème sure, de lait et de beurre!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Patates douces	340 g	680 g
Ail	6 g	12 g
Mélange d'épices de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	227 g
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, couper l'**oignon** en deux, le peler, puis le trancher finement. Peler, puis émincer l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner tous les côtés de chaque **poitrine de poulet** avec le **mélange d'épices de Montréal**.



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 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.** Bien essuyer la poêle.



Commencer les épinards à la crème

Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter les **épinards** et l'**ail**, puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Terminer les épinards à la crème

Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure**, **¼ tasse de lait** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Refaire chauffer la poêle à feu moyen. Faire cuire le mélange d'**épinards à la crème** de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **épinards à la crème** et les **patates douces rôties** dans les assiettes.

Le repas est prêt!