

Poulet aux oignons caramélisés

avec pommes de terre rôties et brocoli

30 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre à
chair jaune



Fleurons de brocoli



Oignon rouge



Poivre au citron



Vinaigre balsamique



Sel d'ail

BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

Un condiment sucré-salé, parfait pour garnir 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, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

** 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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire caraméliser les oignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés foncés. Retirer poêle du feu, puis incorporer le **vinaigre**. Réserver les **oignons** dans une assiette. Rincer et essuyer la poêle soigneusement.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire le brocoli

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter le **brocoli**, le **reste** du **poivre au citron** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert de 4 à 5 minutes remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. **Saler**.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et de la **moitié** du **poivre au citron**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Garnir le **poulet** d'**oignons caramélisés**.

Le repas est prêt!