



Poulet crémeux à l'estragon

avec pommes de terre et choux de Bruxelles au four

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



Poitrines de poulet



Pomme de terre rouge



Estragon



Choux de Bruxelles



Crème sure



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ESTRAGON!

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Essuie-tout, 2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Estragon	7 g	14 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. CUIRE LE POULET

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté.** (**NOTE** : pour 4 pers, cuire le **poulet** en 2 étapes en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois.) Réserver dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



2. RÔTIR LES CHOUX DE BRUXELLES

Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre). Sur une plaque à cuisson, arroser les **choux de Bruxelles** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 15 à 20 min.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre, 1 min. Ajouter la **moutarde**, le **concentré de bouillon**, l'**estragon** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Fouetter, en décollant les morceaux au fond de la poêle, 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **crème sure**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. PRÉPARATION

Entre-temps, hacher grossièrement les **feuilles d'estragon**. Sur une planche à découper propre, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 2,5 cm (1 po) intacts à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre**, les **choux de Bruxelles** et le **poulet** dans les assiettes. Arroser le **poulet** de **sauce à l'estragon**.

Le souper, c'est réglé!