

# Poulet dans une sauce au citron et aux câpres

avec courgettes et pommes de terre rôties

30 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Pommes de terre Russet



Câpres



Courgette



Haricots verts



Citron



Concentré de bouillon de poulet



Poivre au citron

BONJOUR CÂPRES

*Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!*

# 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, cuillères à mesurer, tamis, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Câpres	30 g	60 g
Courgette	200 g	400 g
Haricots verts	170 g	340 g
Citron	1	1
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

\*\*\* Poids minimal

♦ 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié du poivre au citron**. **Saler**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec **1 c. à soupe d'huile** chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et les **courgettes**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 4 à 5 minutes. **Poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié du citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Égoutter les **câpres** à l'aide d'un tamis. Dans un bol moyen, mélanger les rondelles de **courgette** et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste du poivre au citron**. **Saler**.



## 5 Préparer la sauce au citron et aux câpres

Dans la même poêle, ajouter le **concentré de bouillon**, les **câpres**, **½ tasse d'eau** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Remettre à feu moyen et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **zeste de citron** et le **jus de citron**.



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



## 6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce au citron et aux câpres**.

## Le repas est prêt!