

Poulet dans une sauce crémeuse à la ciboulette

avec pommes de terre au parmesan et légumes verts

35 minutes



Cuisses/pilons
de poulet



Pommes de terre
Russet



Courgette



Haricots verts



Crème sure



Farine tout usage



Ciboulette



Échalote



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Parmesan

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à vos sauces!

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, tasses à mesurer, 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
Courgette	200 g	400 g
Haricots verts	170 g	340 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Échalote	50 g	100 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Parmesan	¼ tasse	¼ tasse
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, 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**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, de 22 à 24 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, 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.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Émincer la **ciboulette**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Dans un bol moyen, combiner les rondelles de **courgette** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



Préparer la sauce à la ciboulette

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**échalote**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 minutes. Saupoudrer de **farine**. Continuer à faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient bien enrobées, de 1 à 2 minutes. Ajouter **½ tasse de lait** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**.



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.**



Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** seront cuites, saupoudrer de **parmesan**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce à la ciboulette** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!