

# Poulet dans une sauce crémeuse à la ciboulette

avec pommes de terre au parmesan et brocoli

35 minutes



Hauts de cuisses  
de poulet



Pommes de terre  
Russet



Brocoli, en fleurons



Farine tout usage



Ciboulette



Échalote



Sel d'ail



Concentré de  
bouillon de poulet



Parmesan, râpé  
grossièrement



Crème

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, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
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, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
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.

• 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! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli!

*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**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire le brocoli

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 le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire à couvert de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées. Peler, puis émincer l'**échalote**. Émincer la **ciboulette**.



## 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 **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient bien enrobées. Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. 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 de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!