

Poulet dans une sauce crémeuse à la ciboulette

avec pommes de terre rôties et carottes

35 minutes



Filets de poulet



Pommes de terre
Russet



Carotte



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse



Ciboulette



Échalote



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	310 g	620 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Carotte	340 g	680 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	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
Crème	56 ml	113 ml
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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, les 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et 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 et ¼ du sel d'ail chacune.) Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** de **terre** soient dorées, de 24 à 26 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les carottes

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la morceaux de **carotte**, **2 c. à thé de sucre**, **½ tasse d'eau** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Rincer et essuyer la poêle soigneusement.



Préparer

Entre-temps, peler et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). 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 l'**échalote**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 2 à 3 minutes. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** soit bien enrobée. Incorporer la **crème**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Terminer la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire rôtir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le **poulet** en une seule couche. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **potatoes** et les **carottes** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce crémeuse à la ciboulette** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!