

# Poulet dans une sauce crémeuse à la ciboulette

avec pommes de terre rôties et brocoli

35 minutes



Filets de poulet



Pomme de terre  
Russet



Mélange pour sauce  
à la crème



Ciboulette



Oignon jaune



Sel de poulet



Crème



Brocoli, en fleurons

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, papier parchemin

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Mélange pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel de poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et un quart du sel de poulet chacune.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 4 Faire cuire le brocoli

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire cuire à couvert de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **brocoli** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 2 Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Émincer la **ciboulette**.



## 5 Faire la sauce à la ciboulette

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, en remuant souvent.
- Saupoudrer les **oignons** du **mélange pour sauce à la crème**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés, en remuant souvent.
- Ajouter la **crème**, le **reste** du **sel de poulet** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## 3 Faire cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** en une seule couche.
- Faire cuire dans le **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

- 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 souper, c'est réglé!**