



Poulet et chou braisé

avec écrasé de pommes de terre au raifort

Découverte

35 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

x2 Doubler



Double poitrines de poulet +
4 | 8

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet +
2 | 4



Chou rouge, émincé
226 g | 452 g



Pomme Gala
1 | 2



Oignon jaune
56 g | 113 g



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Cassonade
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce crémeuse au raifort
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Épices à pastrami
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Persil
¼ c. à thé |
½ c. à thé



Pomme de terre Russet
¼ c. à thé |
½ c. à thé

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Commencer le chou braisé

🔄 Changer | Tofu

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **chou**, le **vinaigre**, la **caissonade** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à légère ébullition.
- Cuire de 13 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** soit légèrement croquant.

3



Cuire le poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis assaisonner de la **moitié** des **épices à pastrami** (toute la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation et les pommes de terre

- Entre-temps, éplucher, puis râper grossièrement la **potato**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la **sauce crémeuse au raifort** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser légèrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!) **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer le chou braisé

- Lorsque le **chou** aura **braisé** de 8 à 10 min, ajouter la **potato râpée**.
- Cuire à découvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si le **liquide** réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, 2 c. à soupe à la fois, pour éviter que le chou et les pommes ne collent au fond.)
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **chou braisé** et l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Disposer le **poulet** sur les **potatoes**.
- Parsemer de **persil**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de **tofu** carrés.) **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à pastrami** (la qté entière pour 4 pers.). Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant. Transférer dans une assiette. Réserver.

3 | Cuire le poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.