

# Poulet enrobé rôti

avec écrasé de pommes de terre et brocoli

30 minutes



Poitrines de poulet



Chapelure italienne



Sel de poulet



Gousses d'ail



Pomme de terre  
Russet



Fleurons de brocoli



Mayonnaise



Sauce BBQ

BONJOUR SEL DE POULET

*Ce mélange australien bien-aimé ajoute une grande saveur umami à tout ce qu'il touche!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Chapelure italienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	3	6
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.

## 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



## Préparer

1. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
2. Couper le **brocoli** en bouchées.
3. Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter le **brocoli**, l'**ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.
4. Peler, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
5. Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** 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.).



## Faire l'écrasé de pommes de terre

6. Pendant que le **poulet** et le **brocoli** rôtissent, couvrir les **potatoes de terre** et porter à ébullition à feu élevé.
7. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
8. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
9. Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler les qtés pour 4 pers.). À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé » contiendra encore quelques morceaux!) **Salier** et **poivrer**.



## Préparer le poulet

1. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et le **sel de poulet**.
2. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **poivrer**.
3. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
4. Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.



## Terminer et servir

1. Trancher le **poulet** finement.
2. Répartir le **poulet**, le **brocoli** et l'**écasé de potatoes de terre** dans les assiettes.
3. Servir la **sauce BBQ** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!



## Rôtir le poulet et le brocoli

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
2. Transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., disposer le poulet sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.)
3. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)