

Poulet et chou braisé

avec purée de pommes de terre à l'ail et crème à l'aneth

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Chou rouge, émincé



Pomme Gala



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Cassonade



Pommes de terre
Russet



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Gousses d'ail



Crème sure



Sel assaisonné

BONJOUR CHOU BRAISÉ

Une recette traditionnelle d'Europe de l'Est!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Chou rouge, émincé	226 g	452 g
Pomme Gala	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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.



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert, de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter la **moitié** de l'**ail**, **2 c. à soupe** de **beurre** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le poulet

Pendant que le **chou** braise, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer** et saupoudrer de **sel assaisonné**. Ajouter à la poêle **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, peler, puis émincer l'**oignon**.



Finir le chou braisé

Pendant que le **poulet** rôtit, peler, puis râper grossièrement la **pomme**. Ajouter la **pomme râpée** dans la casserole contenant le **chou** dans les dernières 4 à 5 minutes du braisage. Faire cuire à découvert de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **râpures de pomme** soient tendres. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer le chou braisé

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **chou**, le **vinaigre**, la **cassonade** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. **Saler** et **poivrer**. Couvrir et faire cuire de 12 à 14 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** soit légèrement croquant.



Terminer et servir

Ajouter dans un petit bol la **crème sure**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **chou braisé** et la **purée de chou** dans les assiettes. Disposer le **poulet** sur le **chou**. Napper le **poulet** de **crème à l'aneth**.

Le repas est prêt!