

Poulet et chou braisé

avec purée de pommes de terre à l'ail et aïoli au raifort

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Chou rouge, émincé



Pomme Gala



Oignon jaune



Vinaigre de vin rouge



Cassonade



Pomme de terre
Russet



Raifort



Gousses d'ail



Mayonnaise



Sel assaisonné



Persil

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 aux étapes 1 et 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ 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 jaune	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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel assaisonné	¼ c. à soupe	½ c. à soupe
Persil	7 g	7 g
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

** 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.



Cuire les pommes de terre

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** de **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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter les **potatoes** et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre**, **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **½ c. à thé d'ail**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer l'aioli au raifort et terminer la préparation

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Égoutter le **raifort** et jeter l'excédent de **liquide**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **raifort** et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Réserver.
- Peler, puis râper grossièrement la **pomme**.
- Hacher grossièrement le **persil**.



Commencer le chou braisé

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis fondre en faisant tourner la casserole.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **chou**, le **vinaigre**, la **cassonade** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. **Saler et poivrer**.
- Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** soit légèrement croquant.



Terminer le chou braisé

- Dans la casserole contenant le **chou**, ajouter la **pomme râpée** dans les dernières 4 à 5 min du braisage. Cuire à découvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **râpures de pomme** soient tendres.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis mélanger jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié du sel assaisonné** (toute la qté pour 4 pers.), puis **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **chou braisé** et la **purée de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir du **poulet**. Napper le **poulet** de l'**aioli au raifort**.
- Parsemer de **persil**.

Le souper, c'est réglé!