

Poulet et chou braisé

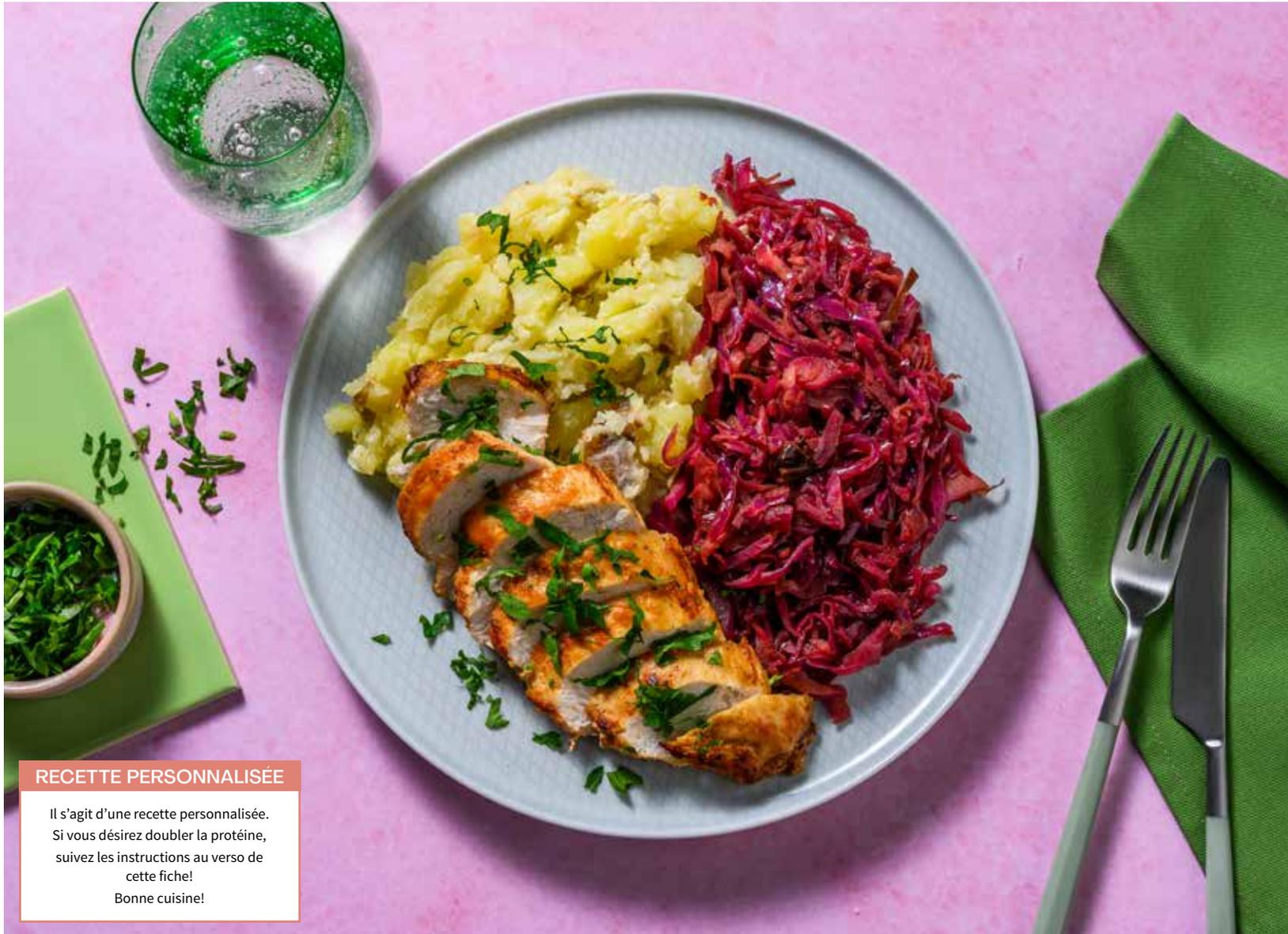
avec écrasé de pommes de terre au raifort

Découverte

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Double poitrines de poulet



Chou rouge, émincé



Pomme Gala



Oignon jaune



Vinaigre de vin rouge



Cassonade



Sauce crémeuse au raifort



Épices à pastrami



Persil



Pomme de terre à chair jaune

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Double poitrines de poulet*	4	8
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	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Pomme de terre à chair jaune	400 g	800 g
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les pommes de terre

- 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** de terre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

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** de terre, 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.

2



Commencer le chou braisé

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- 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 **cassonade** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à légère ébullition.

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 l'eau réduit trop rapidement, ajouter 2 c. à soupe d'eau 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.

3



Cuire le 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.
- Transférer 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**.

Si vous avez choisi le **poulet double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!