

Poulet et patates douces

avec choux de Bruxelles à la crème

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Poitrines de poulet



Patate douce



Assaisonnement italien



Crème sure



Oignon jaune



Gousses d'ail



Amandes, tranchées



Choux de Bruxelles



Sel d'ail

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que les choux : les brassicacées!

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, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Patate douce	170 g	340 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	1	2
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 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 couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
2. Couper, puis trancher finement les **choux de Bruxelles**.
3. Peler, puis couper l'**oignon** en quatre. Séparer l'**oignon** en **pétales**.
4. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
5. Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et de l'**assaisonnement italien**.



Faire griller les amandes

6. Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen.
7. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
8. Transférer les **amandes** dans une assiette.



Faire rôtir les légumes

9. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **oignons** et les **patates douces** de **2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.) Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
10. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min ou jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés et que les **patates douces** soient tendres.



Faire cuire les choux de Bruxelles

11. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournant.
12. Ajouter les **choux de Bruxelles** et l'**ail**. Faire cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres, en remuant à l'occasion.
13. Ajouter la **crème sure** et **¼ tasse** de **lait** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le poulet

14. Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
15. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
16. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
17. Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

18. Trancher finement le **poulet**.
19. Répartir les **choux de Bruxelles à la crème** dans les assiettes. Garnir de **légumes rôtis** et de **poulet**.
20. Parsemer d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!