



# Poulet farci à la confiture de figues

avec haricots verts aux pacanes

**PRONTO** 30 minutes



Poitrines de poulet



Confiture de figues



Canneberges séchées



Haricots verts



Pacanes



Pomme de terre à chair jaune



Crème sure



Échalote

**BONJOUR CONFITURE DE FIGUES!**

*La figue est un petit fruit en forme de poire et à la chair sucrée!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Faire ramollir 2 c. à table de beurre (doubler pour 4 pers) à température ambiante.

## Sortez

Plaque à cuisson, presse-purée, papier d'aluminium, grande casserole, passoire, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, petit bol

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Confiture de figues	3 c. à table	6 c. à table
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Pacanes	28 g	56 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Échalote	50 g	50 g
Lait*	2 c. à table	4 c. à table
Beurre non salé*	1 ½ c. à table	3 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

## Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. FARCIR LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **poulet** en son centre en laissant 2,5 cm intacts (1 po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, ajouter la **confiture de figues** et les **canneberges**. Mélanger à la fourchette. Répartir la **farce aux canneberges** dans les **poitrines**, puis les renfermer. Réserver.



## 4. FINIR LA PRÉPARATION

Pendant que le **poulet** cuit, essuyer la poêle. Peler, puis émincer les **échalotes**. Hacher finement les **pacanes**. Parer les **haricots**, puis les couper en deux. Dans la même poêle sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **pacanes**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver les **pacanes** dans une assiette.



## 2. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (**NOTE**: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



## 5. CUIRE LES HARICOTS ET PRÉPARER LA PURÉE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **½ c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots**, les **échalotes** et **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 4 à 5 min. Entre-temps, égoutter les **pommes de terre**, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer la **crème sure**, **2 c. à table** de **lait** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler le beurre et le lait pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



## 3. CUIRE LE POULET

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, mettre **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** dans une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.\*\*



## 6. FINIR ET SERVIR

Ajouter les **pacanes** aux **haricots**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. Répartir le **poulet farci**, la **purée** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **poulet** du **jus de cuisson** ayant coulé dans la plaque à cuisson.

## Le souper, c'est réglé!