

Poulet farci au fromage et purée de patates douces avec salade printanière croustillante

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Patate douce



Cheddar, râpé



Mélange printanier



Vinaigre de vin blanc



Échalotes frites



Fromage à la crème



Sel d'ail



Ciboulette

BONJOUR ÉCHALOTES FRITES

Une garniture croustillante qui ajoute un petit quelque chose de plus à vos repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, presse-purée, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Fromage à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'eau (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 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 **patates douces**.
- Les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**huile** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis réserver.



Préparer le poulet

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger le **cheddar**, le **fromage à la crème**, la **moitié** des **échalotes frites** et la **moitié** de la **ciboulette**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir **chaque poitrine de poulet** comme un livre, puis assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Répartir la **garniture au fromage** entre **chaque poitrine**, puis refermer. Assaisonner l'extérieur du **poulet** de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.



Écraser les patates douces

- Lorsque les **patates douces** seront tendres, ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la casserole contenant les **patates douces**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter le **reste** de la **ciboulette**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Saisir 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 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque le **poulet** sera cuit, le transférer dans une assiette et laisser reposer de 3 à 5 min.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**.
- Bien mélanger.
- Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** du **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **échalotes frites**.