

# Poulet fermier

avec purée des «champions» au beurre noisette

30 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre  
Russet



Oignons verts



Concentré de bouillon  
de poulet



Carotte



Sel de poulet



Farine tout usage



Miel



Petits pois

**BONJOUR BEURRE NOISETTE**

*La cuisson du beurre jusqu'à ce qu'il soit doré et parfumé donne une saveur riche et grillée!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Oignons verts	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Carotte	340 g	680 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Beurre non salé*	¼ tasse	½ tasse
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

*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



### Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser la même quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



### Faire la sauce

Faire fondre **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à feu moyen dans la même poêle (celle de l'étape 2). Ajouter la **farine**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** soit doré. Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement. Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.



### Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire un côté de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet** et poursuivre la cuisson de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Terminer les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les réserver dans la passoire. Faire chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Faire cuire le **beurre** de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Surveiller le beurre pour ne pas le brûler!) Remettre immédiatement les **potatoes** dans la casserole, puis la retirer du feu. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **¼ tasse** de **lait** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



### Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans une casserole moyenne, ajouter les **carottes**, les **petits pois**, le **miel**, le **reste** du **sel de poulet**, **¼ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 10 à 14 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Incorporer le **liquide de cuisson** contenu dans l'assiette à la **sauce**. Répartir le **poulet**, la **purée** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

### Le repas est prêt!