

Poulet fermier

avec purée des « champions » au beurre noisette

30 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre
Russet



Oignon vert



Concentré de
bouillon de poulet



Carotte



Sel de poulet



Farine tout usage



Miel



Pois verts

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Oignon vert	2	2
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Carotte	170 g	340 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
Pois verts	56 g	113 g
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	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 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



1 Faire cuire les pommes de terre

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



4 Faire la sauce

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



2 Faire cuire le poulet

- Entre-temps, 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-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire en 2 étapes, si besoin.) Faire cuire de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



5 Terminer les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** 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 pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant. Faire cuire le **beurre** de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Surveiller le beurre pour ne pas le brûler!)
- Remettre les **potatoes de terre** dans la casserole, puis la retirer du feu.
- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **¼ tasse** de **lait** (doubler pour 4 pers.). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une **purée crémeuse**. **Salier** et **poivrer**, au goût.



3 Faire cuire les légumes

- Entre-temps, 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 quant. pour 4 pers.). **Poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen.
- Faire cuire de 8 à 14 min ou jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé, en remuant à l'occasion. (**CONSEIL** : Si la casserole s'assèche trop rapidement, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe à la fois!)



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!