

# Poulet fermier

avec purée des « champions » au beurre noisette

35 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre  
Russet



Petits pois



Échalote



Oignon vert



Concentré de  
bouillon de poulet



Carotte



Sel de poulet



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse

BONJOUR BEURRE NOISETTE

*Une technique qui donne au beurre une saveur grillée et caramélisée!*

## 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, 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
Petits pois	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 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
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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



## 1 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** (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 **potatoes**.



## 4 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-doux. Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober pendant 30 s.
- Ajouter **1 tasse** d'eau (1 ½ tasse pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



## 2 Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet**, puis **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **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.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 5 Terminer les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, égoutter, puis réserver dans une passoire.
- Chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!)
- Remettre les **potatoes** dans la casserole, puis retirer du feu.
- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## 3 Cuire les légumes

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter les **carottes**, les **pois**, le **reste** du **sel de poulet**, **1 c. à thé** de **sucre**, **¼ tasse** d'eau et **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et cuire de 8 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé. (**CONSEIL** : Si la casserole s'assèche avant que les légumes ne soient tendres, ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois!)



## 6 Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de cuisson** restant sur la plaque à cuisson.
- Répartir le **poulet**, la **purée de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!