

Poulet nappé de sauce aux champignons avec choux de Bruxelles et pommes de terre rôties

Faible en calories

35 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Champignons



Crème sure



Ail



Concentré de bouillon de poulet



Ciboulette



Choux de Bruxelles

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Une fois rôtis, ces petits légumes verts en forme de globe deviennent sucrés et croustillants à souhait!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Champignons	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Ciboulette	7 g	7 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les légumes

Couper les **choux de Bruxelles** en deux. Couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **légumes** en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Préparer

Pendant que les **légumes** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer la **ciboulette**. Trancher finement les **champignons**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



Saisir le poulet

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 de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



Terminer le poulet

Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.**



Préparer la sauce aux champignons

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent, de 2 à 3 minutes. Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet** et les **légumes rôtis** dans les assiettes. Napper de **sauce aux champignons**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!