



# Poulet poêlé

avec écrasé de pommes de terre, haricots verts et sauce au romarin

VARIÉTÉ 30 minutes



Poitrines de poulet



Poireau,  
en tranches



Haricots verts



Pomme de terre rouge



Romarin



Ail



Demi-glace  
de volaille



Farine tout usage

**BONJOUR ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE!**

*Un plat d'accompagnement rustique, parfait pour la saison hivernale qui s'en vient!*



## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 400 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

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

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Poireau, en tranches	56 g	113 g
Haricots verts	170 g	340 g
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Romarin	1 branche	1 branche
Ail	6 g	12 g
Demi-glace de volaille	1	2
Farine tout usage	1 c. à table	1 c. à table
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à table	6 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (**NOTE:** même quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



### 4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans la même poêle à feu moyen, faire fondre **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Ajouter les **poireaux**, l'**ail** et le **reste** du **romarin**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **poireaux** soient brun doré, de 2 à 3 min. Saupoudrer de **½ c. à table** de **farine** (doubler pour 4 pers) et bien mélanger, 1 min. Ajouter la **demi-glace** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** s'amalgame, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



### 2. SAISIR LE POULET

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, parer les **haricots**. Hacher finement **2 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler pour 4 pers). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **la moitié** du **romarin**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté.



### 5. ÉCRASER LES POMMES DE TERRE

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **2 c. à table** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** (doubler le beurre et le lait pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée grossière. **Saler** et **poivrer**.



### 3. RÔTIR LE POULET ET LES HARICOTS

Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur un côté d'une plaque à cuisson. De l'autre côté de la même plaque, arroser les **haricots** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant les **haricots** à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.\*\*



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre**, les **haricots** et le **poulet** dans les assiettes. Ajouter le **jus de poulet** ayant coulé dans la plaque à cuisson à la **sauce**, puis bien mélanger. Napper le **poulet** de **sauce**.

**Le souper, c'est réglé!**