

Poulet poêlé

avec pommes de terre rôties, haricots verts et sauce crémeuse à l'aneth

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Crème sure



Haricots verts



Aneth



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR SAUCE À L'ANETH

Une sauce crémeuse rehaussée d'un soupçon de moutarde et d'aneth frais!

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, passoire, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Crème sure	6 c. à soupe	9 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Aneth	7 g	7 g
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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).

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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

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



1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, de 25 à 28 minutes.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, ajouter dans une casserole moyenne **5 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, hacher finement l'**aneth**. Parer les **haricots verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.



3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer 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.**



4 Préparer la sauce

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu doux. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **crème sure**, la **moutarde de Dijon**, **2 c. à thé d'aneth** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la **sauce** commence à mijoter, de 1 à 2 minutes.



5 Faire cuire les haricots verts

Ajouter les **haricots verts** à la casserole moyenne d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 1 à 2 minutes. Égoutter les **haricots verts**, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **salier** et **poivrer**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes rôties** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce crémeuse à l'aneth**. Saupoudrer du **reste** de l'**aneth**, au goût.

Le repas est prêt!