

# Poulet poêlé

avec écrasé de pommes de terre et sauce de cuisson

30 minutes



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Haricots verts



Pommes de terre rouges



Romarin



Ail



Demi-glace de volaille



Farine tout usage

BONJOUR ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE

*Une purée de pommes de terre pas tout à fait lisse, pour un accompagnement copieux et texturé!*

# D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Oignon rouge	56 g	113 g
Haricots verts	170 g	340 g
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Romarin	1 branche	1 branche
Ail	6 g	12 g
Demi-glace de volaille	1	2
Farine tout usage	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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.*

## Nous joindre

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



## 1 Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ 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. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre.



## 4 Préparer la sauce

Pendant que le **poulet** cuit, couper l'**oignon** en deux, le peler, puis trancher finement une des **moitiés** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les morceaux d'**oignon**, l'**ail** et le **reste** du **romarin**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés. Saupoudrer de **½ c. à soupe** de **farine** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer pendant 1 minute pour bien enrober. Ajouter la **demi-glace** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer à remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. **Saler** et **poivrer**.



## 2 Préparer et commencer le poulet

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **haricots verts**. Hacher finement **2 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **romarin**. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté.



## 5 Écraser les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, les écraser grossièrement en ajoutant **2 c. à soupe** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



## 3 Faire rôtir le poulet et les haricots verts

Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur un côté d'une plaque à cuisson. De l'autre côté de la plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, en remuant les **haricots verts** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, les **haricots verts** et le **poulet** dans les assiettes. Ajouter le jus ayant coulé sur la plaque à cuisson à la **sauce de cuisson** et mélanger. Verser la **sauce** contenue dans la poêle sur le **poulet**.

## Le repas est prêt!