

# Poulet poêlé

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

35 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre  
Russet



Haricots verts



Crème sure



Mélange d'épices  
aneth et ail



Moutarde de Dijon



Concentré de  
bouillon de poulet

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

## 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, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



## 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 qté pour 4 pers.). (**CONSEIL :** Recouvrir la plaque à cuisson de parchemin pour un nettoyage facile!) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## Cuire les haricots verts

- Entre-temps, ajouter les **haricots verts** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Égoutter et remettre les **haricots verts** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



## Préparer

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **5 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, **salier** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices aneth et ail**.



## Préparer la sauce crémeuse à l'aneth

- Dans un bol moyen, ajouter le **concentré de bouillon**, la **crème sure**, la **moutarde**, le **reste** du **mélange d'épices aneth et ail** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **mélange de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Le transférer sur une autre plaque à cuisson.
- Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes rôties** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce crémeuse à l'aneth**.

## Le souper, c'est réglé!