

Poulet rôti au citron

avec purée de patates douces, chou-fleur et oignons caramélisés

Spéciale de Pâques 60 minutes



Poulet en
crapaudine



Citron



Crème sure



Patates douces



Persil



Poivre au citron



Flocons de piment



Oignon, en tranches



Chou-fleur,
en fleurons

BONJOUR CITRONS RÔTIS

Lorsqu'ils sont rôtis, les citrons dégagent leur arôme et leur saveur délicieusement sucrés!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, petite casserole, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet en crapaudine *	½	1
Citron	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Persil	7 g	14 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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



Faire rôtir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis assaisonner de la **moitié du poivre au citron**. Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Commencer par faire rôtir sur la grille du **bas** du four, puis déplacer la plaque sur la grille du **haut** à mi-cuisson. Poursuivre le rôtissage jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit, de 30 à 35 minutes (pour 4 personnes, faire rôtir de 40 à 45 minutes). **



Faire caraméliser les oignons

Pendant que les **patates douces** cuisent, hacher grossièrement le **persil**. Faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 7 à 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Réserver dans une assiette recouverte d'essuie-tout, puis **saler**. Réserver.



Faire rôtir le citron et le chou-fleur

Pendant que le **poulet** cuit, couper le **citron** en deux. Sur un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, disposer le **chou-fleur**, arroser de **½ c. à soupe d'huile**, puis parsemer de **¼ c. à thé de flocons de piment** (doubler les quantités pour 4 personnes). (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler**. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, disposer les **moitiés de citron**, côté coupé vers le bas. Commencer par faire rôtir sur la grille du **haut** du four, puis déplacer la plaque sur la grille du **bas** à mi-cuisson. Poursuivre le rôtissage jusqu'à ce que le tout soit doré, de 20 à 22 minutes.



Faire la purée de patates douces

Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter à la casserole la **crème sure** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis écraser les **patates douces** à l'aide d'un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Incorporer la **moitié du persil**. Couvrir pour garder chaud, puis réserver.



Faire cuire les patates douces

Pendant que le **poulet** et le **chou-fleur** cuisent, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Terminer et servir

Laisser reposer le **poulet cuit** de 4 à 5 minutes, puis le découper. Parsemer le **chou-fleur** du **reste du persil**. Garnir d'**oignons caramélisés**. Répartir le **poulet**, le **chou-fleur** et la **purée de patates douces** dans les assiettes. Presser le **citron rôti**.

Le repas est prêt!