



# POULET RÔTI AU THYM

avec citron, pommes de terre rissolées et crème à la ciboulette



## BONJOUR

### POMMES DE TERRE RISSOLÉES

Râper les pommes de terre permet d'obtenir une texture parfaitement croustillante!



Poitrines de poulet



Pomme de terre Russet



Échalote



Citron



Ciboulette



Crème sure



Farine tout usage



Haricots verts



Thym



Ail

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 874

## SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Cuillères à mesurer
- Plaque à cuisson
- Zesteur
- Râpe
- Petit bol
- Bol moyen
- Passoire
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Grand bol
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Pomme de terre Russet 690 g
- Échalote 50 g
- Citron 1
- Ciboulette 7 g
- Crème sure 2 9 c. à table
- Farine tout usage 1 2 c. à table
- Haricots verts 340 g
- Thym 7 g
- Ail 3 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à **450°F** (pour rôtir les haricots et finir le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **haricots verts**, au besoin. Zester le **citron**. (**NOTE**: le reste du citron servira à l'étape 5.) Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, arroser le **poulet** de **1 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **la moitié** du **zeste de citron** et du **thym**. **Saler et poivrer**. Réserver.



### 4 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **la moitié** du **mélange de pommes de terre** en une seule couche. (**NOTE**: ne pas presser!) Cuire sans remuer jusqu'à ce que le dessous soit doré et croustillant, de 2 à 3 min. Avec une spatule, défaire la couche de pommes de terre en morceaux et les retourner. Cuire sans remuer jusqu'à ce que l'autre côté soit doré, de 2 à 3 min. Transférer dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium.



### 2 RÂPER LES POMMES DE TERRE

Peler, puis hacher finement l'**échalote**. Peler, puis râper les **pommes de terre**. À l'aide d'un linge propre ou d'essuie-tout, presser fermement les **pommes de terre râpées** au-dessus d'une passoire pour en retirer l'eau. Dans un bol moyen, mélanger les **pommes de terre râpées**, les **échalotes**, la **farine**, le **reste** du **thym** et **½ c. à thé** de **sel**. **Poivrer** et réserver.



### 5 PRÉPARER LA CRÈME

Répéter avec le **reste** des **pommes de terre râpées**, en ajoutant **1 c. à table d'huile**. Hacher finement la **ciboulette**. Presser **la moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, la **ciboulette**, **½ c. à table** de **jus de citron** et le **reste** du **zeste de citron**. **Saler et poivrer**. Réserver.



### 3 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Sur une plaque à cuisson, arroser les **haricots** et l'**ail** de **1 c. à table d'huile**. **Saler et poivrer**. Réserver. Lorsque le **poulet** est doré, retirer du feu, puis le transférer sur la plaque de **haricots**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que les **haricots** soient tendres, de 8 à 10 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*)



### 6 FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **poulet**, les **pommes de terre rissolées** et les **haricots** dans les assiettes. Garnir les **pommes de terre** de **crème à la ciboulette**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## CRÉMEUX!

La crème sure et la ciboulette forment le parfait duo!