

Poulet rôti au thym et aux raisins

avec oignons caramélisés et purée onctueuse à l'ail

Rapide

30 minutes



Poitrines de poulet



Raisins rouges



Thym



Oignon, en tranches



Purée d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Vinaigre balsamique



Crème sure

BONJOUR RAISINS

Sucrés, juteux et polyvalents!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, plaque à cuisson, tamis, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Raisins rouges	170 g	340 g
Thym	7 g	7 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Vinaigre balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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).

† 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 Préparer

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **thym**. **Saler et poivrer**.



2 Faire cuire les pommes de terre

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**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter de 10 à 12 minutes, à découvert, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



3 Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



4 Faire caraméliser les oignons

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **vinaigre balsamique**, puis **saler**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés. Réserver dans un petit bol.



5 Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **raisins** et le **reste** du **thym**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **raisins** commencent à éclater. Ajouter les **oignons caramélisés**, le **concentré de bouillon de poulet**, la **moitié** de la **purée d'ail**, **½ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **raisins** ramollissent et que le **mélange** réduise légèrement. **Saler et poivrer**.



6 Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Écraser le tout à l'aide d'un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**. Trancher le **poulet**. Répartir la **purée de pommes de terre** et le **poulet** dans les assiettes. Verser la **sauce** contenue dans la poêle sur le **poulet**.

Le repas est prêt!