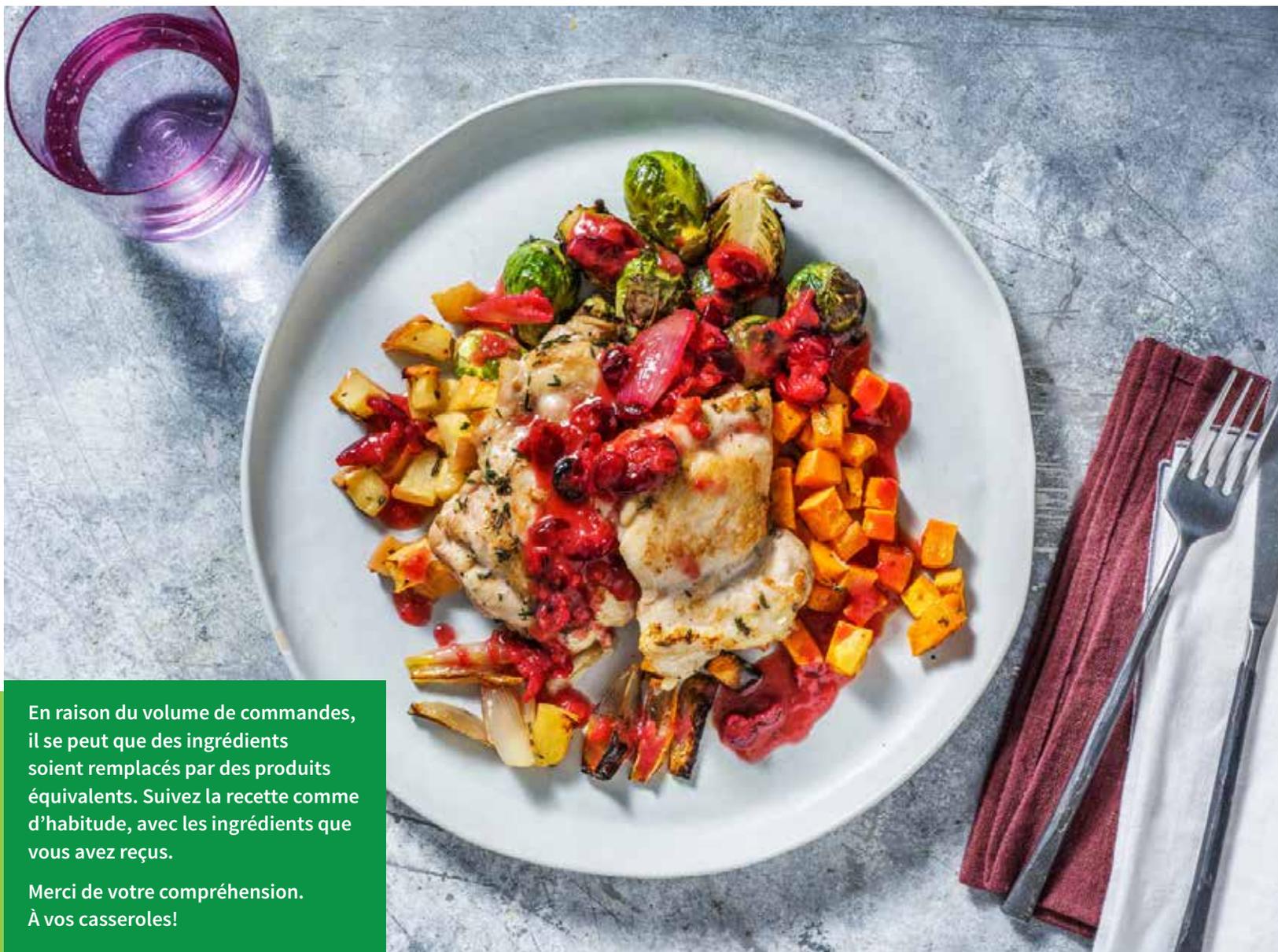


Poulet rôti automnal

avec pommes et choux de Bruxelles rôtis

35 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Cuisses/pilons de poulet



Choux de Bruxelles



Pomme Gala



Canneberges entières



Patates douces



Échalote



Ail



Thym



Miel

BONJOUR CANNEBERGES

Pour un chutney sucré et agréablement collant, misez sur des canneberges dodues et juteuses!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Choux de Bruxelles	170 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Canneberges entières	113 g	227 g
Patates douces	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Ail	6 g	12 g
Thym	7 g	7 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	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.

*** Poids minimal.

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



Préparer

Couper les **choux de Bruxelles** en deux. Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Éviter la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement.



Faire rôtir le poulet

Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson, par-dessus les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.**



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces**, les **choux de Bruxelles**, les **poivrons**, la **moitié** des **échalotes** et la **moitié** de l'**ail** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), et parsemer de la **moitié** du **thym**. Disposer les ingrédients en une seule couche. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les légumes soient dorés, de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson. (REMARQUE : À l'étape 4, remuer les légumes encore une fois avant d'ajouter le poulet.)



Préparer le Chutney aux canneberges

Pendant que le **poulet** grille, faire chauffer une petite casserole à feu élevé. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **canneberges**, le **reste** des **échalotes**, le **miel**, **2 c. à soupe** de **sucre** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit épais et bouillonnant, de 6 à 8 minutes.



Commencer à préparer le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, le **reste** du **thym**, le **reste** de l'**ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Bien mélanger. 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**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté.



Terminer et servir

Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de **chutney aux canneberges**.

Le repas est prêt!