

# Poulet rôti aux herbes

avec choux de Bruxelles à la moutarde au miel et écrasé de pommes de terre à l'ail

Célébration de l'automne 45 minutes



Poulet en crapaudine



Choux de Bruxelles



Thym



Miel



Moutarde de Dijon



Pomme de terre à chair jaune



Gousses d'ail



Romarin



Sel de poulet



Crème



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Échalote

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

## 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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, pinceau à pâtisserie en silicone, petite poêle, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet en crapaudine *	550 g	1 100 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Thym	7 g	7 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	480 g	960 g
Gousses d'ail	4	8
Romarin	1 branche	1 branche
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Échalote	50 g	100 g
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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.



## Cuire le poulet

- Détacher **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** de la branche (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Détacher les **feuilles de romarin** de la branche, puis les hacher finement.
- Dans un petit bol, ajouter le **thym**, le **romarin**, la **moitié** du **sel de poulet** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner du **mélange aux herbes**.
- Rôtir de 30 à 35 min dans le **bas** du four, en déplaçant la plaque dans le **haut** du four à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Cuire de 40 à 45 min pour 4 pers.)



## Terminer les pommes de terre

- Entre-temps, chauffer une petite poêle à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter la **crème**, puis bien mélanger. Retirer la poêle du feu.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.
- Incorporer la **crème à l'ail et au beurre** aux **potatoes** en les écrasant grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Saler et poivrer**, au goût.
- Couvrir pour garder chaud.



## Préparer les légumes et commencer les pommes de terre

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- 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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.



## Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes et l'ail** soient enrobés.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste** du **sel de poulet** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. **Poivrer**, puis cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



## Rôtir les choux de Bruxelles

- Entre-temps, combiner dans un grand bol le **miel**, la **moutarde**, **1 c. à soupe** d'**eau tiède** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **choux de Bruxelles**. **Saler et poivrer**, au goût. Bien remuer pour enrober.
- Disposer les **choux** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté coupé vers le bas.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.



## Terminer et servir

- Découper le **poulet**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, verser le **jus de cuisson du poulet restant** sur la plaque à cuisson et fouetter.
- Répartir le **poulet**, les **choux de Bruxelles** et l'**écasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** et l'**écasé de pommes de terre** de **sauce**.

## Le souper, c'est réglé!