

Poulet rôti aux herbes

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

Spéciale

45 minutes



Poulet en crapaudine



Fleurons de brocoli



Persil et thym



Miel



Moutarde de Dijon



Pomme de terre à chair jaune



Gousses d'ail



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
Fleurs de brocoli	227 g	454 g
Persil et thym	14 g	21 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
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [i](#) [t](#) [@HelloFreshCA](#)



Cuire le poulet

- Détacher **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** des branches (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **thym**, le **persil**, 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 d'herbes**.
- Rôtir le **poulet** 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.), puis 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 » aura encore quelques gros morceaux!) **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Couvrir pour garder chaud.



Préparer les légumes et commencer les pommes de terre

- Entre-temps, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **terre** 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 les **échalotes** 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**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Rôtir le brocoli

- 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 le **brocoli**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **brocoli** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Cuire dans le **bas** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré et tendre.



Terminer et servir

- Découper le **poulet**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, verser le **jus de cuisson restant** sur la plaque et fouetter.
- Répartir le **poulet**, le **brocoli** 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!