

# Poulet sur la plaque

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

40 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Fleurons de brocoli



Persil



Concentré de bouillon de poulet



Oignon jaune



Mélange pour sauce brune



Gousses d'ail



Échalote



Romarin séché

BONJOUR ROMARIN

*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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Persil	7 g	7 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Échalote	50 g	100 g
Romarin séché	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

\*\* 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.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Rôtir les légumes

- Peler, puis couper l'**oignon** en quatre. Séparer les **couches** des morceaux d'**oignon**.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **oignons de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis parsemer de la **moitié** du **romarin séché**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le tout en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres. (**REMARQUE** : Les remuer avant d'ajouter le poulet et le brocoli à l'étape 4.)



## Terminer le poulet

- Avec précaution, retirer du four la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Ajouter le **brocoli**. Bien mélanger.
- Disposer le **poulet** sur les **légumes**.
- Remettre la plaque au **centre** du four et rôtir de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer et commencer le poulet

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et parsemer du **reste** du **romarin séché**.



## Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu.



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer de **persil**.

## Le souper, c'est réglé!