

Poulet sur la plaque

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

Familiale

40 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Brocoli, en fleurons



Concentré de bouillon de poulet



Oignon jaune



Mélange d'épices pour sauce



Gousses d'ail



Échalote



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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	350 g	700 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Échalote	50 g	100 g
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non sale*	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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Rôtir les légumes

- Peler, puis couper l'**oignon** en quartiers. 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** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. (**REMARQUE** : Les remuer avant d'ajouter le poulet et le brocoli à l'étape 4.)

4



Terminer le poulet

- Avec précaution, retirer du four la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Ajouter le **brocoli**, puis 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**.

2



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**.

5



Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, 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 d'épices pour sauce**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!