



Ragoût de poulet maison

avec champ à l'irlandaise au beurre noisette

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

⌚ Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

⌚ Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet*
2 | 4



Mirepoix
227 g | 454 g



Petits pois
56 g | 113 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4

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.

1



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, 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-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- À l'aide d'une passoire, égoutter les **potatoes**.

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Tofu

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.

3



Commencer le ragoût

🔄 [Changer](#) | Tofu

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter la **mirepoix**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** et les **légumes** soient enrobés.

4



Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le **poulet** et les **légumes**, incorporer **1 tasse** (1 ¾ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **pois**, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Le ragoût sera plutôt liquide.)
- **Saler et poivrer**, au goût.

5



Préparer le beurre noisette

- Entre-temps, pendant que les **potatoes** s'égouttent dans la passoire, essuyer avec précaution la casserole moyenne (celle de l'étape 1), puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré et cesse de mousser. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!)
- Ajouter les **oignons verts**, puis retirer la casserole du feu. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **oignons verts** ramollissent légèrement.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **beurre noisette** et les **oignons verts**, remettre les **potatoes**.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**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.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les bols. Garnir de **ragoût de poulet**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer et cuire les hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines**.

2 | Préparer le tofu

🔄 [Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le tofu, le préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer le poulet.

3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | Tofu

Ajouter le **tofu** à la casserole chaude. Poêler de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **cubes de tofu** soient croustillants et dorés. (**CONSEIL** : Cuire en deux étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile par étape.) Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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