



POULET RÔTI AU CITRON

avec purée de patate douce, chou-fleur et échalotes frites

SPÉCIALE



BONJOUR CITRONS RÔTIS

En rôtissant, le citron devient parfumé, sucré et salé!

TEMPS: 60 MIN



Demi-poulet



Citron



Crème sure



Patate douce



Persil



Poivre citronné



Flocons de piment



Échalote



Chou-fleur,
en fleurons

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Presse-purée
- Grande casserole
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Petite casserole
- Papier parchemin
- Épluche-légumes
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Beurre non salé **2**
- Huile d'olive ou de canola (2 c. à table | 4 c. à table)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Demi-poulet	½		1
• Citron	1		2
• Crème sure 2	3 c. à table		6 c. à table
• Patate douce	340 g		680 g
• Persil	7 g		14 g
• Poivre citronné	1 c. à table		2 c. à table
• Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé		1 c. à thé
• Échalote	50 g		100 g
• Chou-fleur, en fleurons	285 g		570 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

0 Fish/Poisson	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450 °F**. Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 3, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût épicé!



1 RÔTIR LE POULET

Laver et sécher tous les aliments.*

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, l'arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le saupoudrer de **la moitié** du **poivre citronné**. Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir sur la grille du **bas**, puis sur la grille du **haut** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 30 à 35 min (de 40 à 45 min pour 4 pers). (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



4 FRIRE L'ÉCHALOTE

Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 7 à 10 min. Réserver dans une assiette recouverte d'essuie-tout, puis **saler**.



2 CUIRE LES PATATES

Entre-temps, peler les **patates douces**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **patates douces** d'**eau**, puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates**, de 10 à 12 min.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Lorsque les **patates** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer la **crème sure** et **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**. Incorporer **la moitié** du **persil**. Couvrir pour garder chaud et réserver.



3 RÔTIR LE CITRON ET LE CHOU-FLEUR

Entre-temps, couper le **citron** en deux. Sur une autre plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer **du reste** du **poivre citronné** et de **¼ c. à thé** de **flocons de piment** (doubler pour 4 pers) (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée). **Salier**. Disposer le **citron**, côté coupé vers le bas, sur la même plaque à cuisson. Rôtir sur la grille du **haut**, puis sur celle du **bas** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 20 à 22 min.



6 FINIR ET SERVIR

Diviser le **poulet** en morceaux. Garnir le **chou-fleur** **du reste** de **persil** et des **échalotes frites**. Répartir le **poulet**, le **chou-fleur** et la **purée** dans les assiettes. Arroser du jus du **citron rôti**.

DE SAISON!

Une recette pleine de légumes de saison comme le chou-fleur et la patate douce!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca