

# Poulet au four et oignons au vinaigre balsamique

avec pommes de terre rôties et mélange de haricots verts

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Glaçage balsamique



Haricots verts



Oignon rouge, en tranches



Assaisonnement italien



Sel d'ail



Pommes de terre à chair jaune



Petites tomates

BONJOUR OIGNONS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

*Nous adorons les oignons au vinaigre balsamique; sucrés, acidulés et juteux, ils accompagnent le poulet à merveille!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	340 g	680 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	226 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Petites tomates	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes 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

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de terre de ½ c. à soupe d'huile et saupoudrer de la moitié de l'assaisonnement italien et de ¼ c. à thé de sel d'ail (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivre**, puis bien mélanger. Faire rôtir au centre du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** de terre soient dorées.



## 4 Faire rôtir le poulet et les légumes

Ajouter les **haricots verts** et les **tomates** sur une plaque à cuisson. Déposer le **poulet** sur les **légumes**. Faire rôtir au centre du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Préparer les légumes

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Dans un bol moyen, ajouter les **haricots verts**, les **tomates** et ½ c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivre**, puis bien mélanger.



## 5 Préparer les oignons au vinaigre balsamique

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter 1 c. à thé de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la moitié du **glaçage balsamique** (utiliser tout le glaçage pour 4 personnes) et 1 c. à soupe d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes).



## 3 Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Saupoudrer les deux côtés de l'**assaisonnement italien restant** et de ¼ c. à thé de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivre**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes. Ajouter le **poulet** et saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



## 6 Terminer et servir

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **poulet**, les **légumes** et les **potatoes** de terre dans les assiettes. Garnir le **poulet** d'**oignons au vinaigre balsamique**.

## Le repas est prêt!