



Poulet poêlé aux prunes balsamiques

avec pommes de terre rôties au thym

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Cuisses de poulet



Prune



Glaçage balsamique



Basilic



Pomme de terre Russet



Thym



Échalote



Haricots verts

BONJOUR PRUNES!

Nous adorons ces prunes balsamiques! Sucrées, acidulées et juteuses, elles accompagnent parfaitement le poulet grillé.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

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

Ingrédients

	2 pers	4 Person
Cuisses de poulet	310 g ***	620 g ***
Prune	1	2
Glaçage balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Basilic	7 g	14 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Thym	7 g	7 g
Échalote	50 g	100 g
Haricots verts	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

*** Poids minimal.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

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



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Couper les **pommes de terre** en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. CUIRE LES PRUNES

Dans la même grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **prunes** et les **échalotes**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **glaçage balsamique**, **½ c. à thé** de **sucré**, **2 c. à table** d'**eau** et **2 c. à table** de **beurre** (doubler toutes les quantités pour 4 pers), puis cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer la poêle du feu et incorporer **la moitié** du **basilic**.



2. PRÉPARATION

Émincer le **basilic**. Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Trancher les **prunes** en 4 sections en évitant le noyau, puis couper chaque section en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



5. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre**, les **haricots** et le **poulet** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **prunes balsamiques**, puis saupoudrer du **reste** de **basilic**.



3. CUIRE LE POULET ET LES HARICOTS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Disposer les **haricots verts** de part et d'autre du **poulet**, puis **saler** et **poivrer**. Enfourner sur la grille du **haut** jusqu'à ce que les **haricots** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min. **

Le souper, c'est réglé!