

Poulet et patates douces avec choux de Bruxelles à la crème

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Poitrines de poulet



Patate douce



Thym



Crème sure



Oignon rouge



Gousses d'ail



Amandes, tranchées



Choux de Bruxelles



Sel d'ail

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que les choux : les brassicacées!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Patate douce	170 g	340 g
Thym	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Gousses d'ail	1	2
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **choux de Bruxelles** en deux, puis les trancher finement. Peler l'**oignon**, puis le couper en quatre. Le séparer en **pétales**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer** le **poulet**, puis l'assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et de **thym**.



Faire griller les amandes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **oignons** et les **patates douces** de **2 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



Faire cuire les choux de Bruxelles

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **choux de Bruxelles** et l'**ail**. Faire cuire de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres. Ajouter la **crème sure** et **¼ tasse** de **lait** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Saisir le poulet

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **choux de Bruxelles à la crème** dans les assiettes. Garnir des **légumes rôtis** et de **poulet**. Parsemer d'**amandes**.

Le repas est prêt!