

Poulet épicé à la mode du Sud

avec écrasé de pommes de terre et haricots verts à l'ail

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Mélange d'épices sud-ouest



Farine tout usage



Pommes de terre Russet



Haricots verts



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Gousses d'ail



Échalotes frites

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud au poulet!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Gousses d'ail	1	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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

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



Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants, de 4 à 5 minutes. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**ail**. Continuer à faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire cuire les pommes de terre

Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** de l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Saupoudrer l'**ail** du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest** et du **reste** de la **farine**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré. Incorporer le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à légère ébullition et poursuivre la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**.



Préparer et faire cuire le poulet

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, combiner la **moitié** du **sel d'ail**, **2 c. à thé de mélange d'épices sud-ouest** et **3 c. à soupe de farine** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un bol moyen. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Enrober le **poulet** du **mélange de farine**. 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**. Faire cuire en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et faire rôti au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 5 à 6 minutes**.



Terminer et servir

Lorsque les **pommes de terre** seront tendres à la fourchette, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter l'**eau de cuisson réservée**, **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis écraser grossièrement les **pommes de terre**. (REMARQUE : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal d'y avoir quelques morceaux.) Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Répartir la purée dans les assiettes. Garnir des **haricots verts**, puis du **poulet**. Napper le **poulet** de **sauce**. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!