



Poulet Bistro classique et sauce aux champignons

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

Spéciale

30 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Thym
7 g | 14 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Sel de truffes
1 g | 2 g



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pomme de terre Russet
2 | 4



Échalotes frites
28 g | 28 g



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe

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.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Détacher des branches les feuilles de thym, puis en émincer 1 c. à soupe (2 c. à soupe).
- Couper les pommes de terre en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les pommes de terre de 1 c. à soupe d'huile et assaisonner de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de thym. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saler et poivrer, puis remuer pour enrober. Rôtir dans le bas du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Cuire le poulet

- Sécher le poulet avec un essuie-tout. Assaisonner du reste du thym, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'huile, puis le poulet. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le poulet soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir au centre du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit**.

3



Préparer les légumes

- Parer les haricots verts.
- Couper les champignons en quatre.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Dans un petit bol, ajouter la mayonnaise, ⅓ c. à thé (¼ c. à thé) d'ail et ⅓ c. à thé (¼ c. à thé) de sel de truffes. Bien mélanger.

4



Cuire les haricots verts

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé, puis ajouter les haricots verts et ¼ tasse (½ tasse) d'eau. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le beurre enrobe les haricots et dégage son arôme. Saler et poivrer.
- Transférer dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre à la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les champignons. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les champignons ramollissent.
- Assaisonner de ⅓ c. à thé (¼ c. à thé) de sel de truffes et poivrer. Saupoudrer les champignons de farine.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les champignons soient enrobés.
- Incorporer le concentré de bouillon, la moutarde et ¾ tasse (1 ½ tasse) d'eau. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le poulet. Dans la poêle contenant la sauce, ajouter le reste du jus. Bien mélanger.
- Répartir les pommes de terre, les haricots verts et le poulet dans les assiettes.
- Napper le poulet de sauce.
- Parsemer les haricots verts d'échalotes frites.
- Servir la mayo aux truffes comme trempette.

* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.