



Chaudrée de bacon et de maïs façon « Esquites » avec crème sure et feta

Repas futé

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet*
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Épi de maïs
2 | 4



Patate douce
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Crème
56 ml | 113 ml



Crème sure
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement mexicain
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le bacon

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé (la même pour 4 pers). Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. (**CONSEIL** : Si le bacon dore trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver l'**excédent de gras** dans la casserole.

2



Préparer

- Pendant que le **bacon** cuit, éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) sur une planche à découper propre.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Éplucher, puis couper les **épis** en deux sur la largeur. Placer les **épis**, côté coupé vers le bas, sur la planche à découper. En déplaçant le couteau vers le bas le long de l'épi, enlever les **grains de maïs**.

3



Commencer la chaudière

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter la **mirepoix**, le **maïs** et les **patates douces**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Terminer la chaudière

- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** (toute la qté pour 4 pers). Remuer pour enrober.
- Ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, la **crème** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à légère ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Cuire de 6 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si le liquide réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, 2 c. à soupe à la fois.)

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- **Saler** et **poivrer** la **chaudrée**, au goût.
- Répartir la **chaudrée** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Parsemer de **bacon**, de **feta** et d'**oignons verts**.

3 | Commencer la chaudière et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher à l'aide d'un essuie-tout pendant que la **chaudrée** cuit. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, puis poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.

* 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 le bacon et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.