



Poulet garni d'échalotes frites

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



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](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g



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



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Courgette
1 | 2



Carotte
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



Préparer les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

2



Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Salé** et **poivré**, au goût.

3



Rôtir les légumes

- Entre-temps, arroser sur une plaque à cuisson non recouverte les **carottes** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** de la **poudre d'ail**, **salé** et **poivré**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Saisir le poulet

Changez | Poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salé**, **poivré**, puis assaisonner de la **moitié** du **reste** de la **poudre d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu. Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

5



Préparer la sauce et assaisonner le poulet

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Chauffer à feu moyen. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce** et assaisonner du **reste** de la **poudre d'ail**, puis bien mélanger en fouettant pendant 30 s.
- Incorporer graduellement en fouettant le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à légère ébullition, en fouettant à l'occasion.
- Ajouter le **poulet** et le **jus restant** dans l'assiette. Poêler à couvert de 6 à 8 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. **Salé** et **poivré**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, la **purée** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper de **sauce**.
- Parsemer le **poulet** d'**échalotes frites**.

4 | Saisir le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, trancher en deux avec précaution **chaque poitrine**, parallèlement à la planche à découper, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis assaisonner et cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.