



Poulet rôti

avec sauce style épinards à la crème et légumes rôtis

Repas futé

35 minutes



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)

Filets de poitrine de poulet* 310 g | 620 g

Tofu 1 | 2

Poitrines de poulet* 4 | 8



Poitrines de poulet*
2 | 4



Pomme de terre à chair jaune
300 g | 600 g



Bébé épinards
113 g | 227 g



Oignon jaune
1 | 2



Carotte
1 | 2



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



Fromage à la crème
2 | 4



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,3 cm (1/8 po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler l'**oignon** et couper la **moitié** en tranches de 1,25 cm (1/2 po). Couper le **reste** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

4



Terminer la préparation et commencer la sauce

- Lorsque le **poulet** et les **légumes** seront presque cuits, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent pour décoller les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés et commencent à ramollir.

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes**, les **pommes de terre** et les **tranches d'oignon** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **bouillon en poudre**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

5



Terminer la sauce

- Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **épinards**, le **fromage à la crème**, le **reste** du **bouillon en poudre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**, **1/2 tasse** (3/4 tasse) d'**eau** et le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson.
- Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.

3



Cuire le poulet

Changez | [Filets de poitrine de poulet](#)

Changez | [Tofu](#)

*2 Doublez | [Poitrines de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

Changez | [Tofu](#)

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** d'**un peu** de **sauce aux épinards**. Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette.

3 | Cuire le poulet

Changez | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

3 | Cuire le tofu

Changez | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, pendant que la poêle chauffe, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Saisir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de saisir le **poulet**. Rôtir de 8 à 10 min dans le **centre** du four, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.

3 | Cuire le poulet

*2 Doublez | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en étapes, au besoin.

6 | Terminer et servir

Changez | [Tofu](#)

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **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.