



# Poulet fermier

## avec champ à l'irlandaise au beurre noisette

Familiale

30 à 40 minutes

Changer

×2 Doubler



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g

Poitrines de poulet  
4 | 8

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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)



Poitrines de poulet  
2 | 4



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Échalote  
1 | 2



Oignon vert  
2 | 2



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
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



## Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'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**.

2



## Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

×2 **Doubleur** | Poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer**, puis assaisonner de la moitié du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ 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 non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer et cuire les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter les **pois sucrés**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée.

4



## Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-doux.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pendant 30 s pour enrober.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 5 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

5



## Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront tendres, égoutter, puis réserver.
- Chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!) Retirer du feu.
- Remettre les **potatoes** dans la casserole contenant le **beurre** noisette.
- Ajouter la moitié des **oignons verts** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Incorporer dans la **sauce** le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir le **poulet fermier**, la **purée des « champions »** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce**. Parsemer du **reste des oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

## 2 | Cuire le poulet

×2 **Doubleur** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

\* 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.