



# Poitrines de poulet rôties au four

## avec pommes de terre, pois sucrés et sauce à la crème de poulet

Familiale

30 à 40 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)

Changer



Portions de poitrine de dinde  
340 g | 680 g

Changer



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Poitrines de poulet  
2 | 4



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon rouge  
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet  
2 | 4



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



### Préparer et rôtir les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivre**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



### Cuire les pois sucrés

- Parer les **pois**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les pois soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Transférer dans un bol moyen et couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer et commencer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** à la poêle chaude, 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. Retirer du feu. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à la prochaine étape.)
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en deux. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

5



### Faire la sauce à la crème de poulet

- Réduire à feu moyen. À la même poêle, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Incorporer en fouettant **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Incorporer en fouettant **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**. Cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Poivrer**, au goût.

3



### Terminer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

- Lorsque les **potatoes** seront retournées, les parsemer des **oignons**, puis déposer le **poulet** par-dessus.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Répartir les **potatoes rôties** et les **oignons** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, puis napper de **sauce à la crème de poulet**.

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

## 2 | Préparer et commencer la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrines de dinde**, couper les **poitrines** en 2 (4) **morceaux de taille égale**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet\*\***.

## 2 & 3 | Préparer, commencer et terminer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

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