



# Poulet fumé à la moutarde

## avec écrasé de carottes et choux de Bruxelles rôtis

Repas futé

35 minutes

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://hellofresh.ca)

Changer



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g

Changer



Tofu  
1 | 2



Poitrines de poulet  
2 | 4



Choux de Bruxelles  
170 g | 227 g



Carotte  
2 | 4



Échalote  
1 | 2



Gousses d'ail  
1 | 2



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
2 | 4



Moutarde à l'ancienne  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**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



### Rôtir les choux de Bruxelles

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.

2



### Préparer l'écrasé de carottes

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **carottes d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 14 à 15 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **carottes**.

3



### Saisir le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Changer | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **reste du sel d'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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.
- Retirer du feu.

4



### Rôtir le poulet

Changer | Tofu

- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Laisser reposer dans une assiette de 3 à 5 min.

5



### Préparer la sauce

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chipotle**, la **moitié** de la **moutarde** (toute la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes** et l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme.
- Ajouter le **mélange de sauce** du petit bol. Laisser mijoter de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



### Préparer la purée et servir

Changer | Tofu

- Trancher finement le **poulet**.
- Lorsque les **carottes** seront cuites, égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **carottes**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **poulet**, les **choux de Bruxelles** et l'**écrasé de carottes** dans les assiettes.
- Napper de **sauce** le **poulet** et les **choux de Bruxelles**.

### 3 | Saisir 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**.

### 3 | Saisir le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher 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. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Quand la poêle sera chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

### 4 | Rôtir le tofu

Changer | Tofu

Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré.

### 6 | Préparer la purée et servir

Changer | 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.