



Poulet rôti au fromage

avec légumes aux beurre et pommes de terre rôties

Familiale

25 à 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://www.hellofresh.ca)

Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet
2 | 4



Cheddar blanc, râpé
½ tasse | 1 tasse



Fromage à la crème
2 | 4



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pomme de terre Russet
2 | 4



Petits pois
113 g | 227 g



Oignon vert
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 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 **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire le poulet

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée, puis garnir du mélange de **fromage**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer le mélange de fromage

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter le **fromage à la crème**. Remuer de 1 à 2 min pour ramollir.
- Ajouter le **cheddar**, la **moitié** des **oignons verts** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver.

5



Cuire les légumes

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de ¼ po.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **carottes** et ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire pendant 3 min.
- Ajouter les **pois**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons verts**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons verts** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Préparer le poulet

Changer | Hauts de cuisines

Changer | Tofu

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer** de tous les côtés.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** au **fromage**.
- Répartir les **pommes de terre**, les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes.

3 | Préparer le poulet

Changer | Hauts de cuisine

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

3 | Préparer le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**.

4 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Transférer le **tofu** sur la plaque à cuisson préparée, puis garnir du **mélange de fromage**. Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.

* 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.