

Poitrines de poulet rôties au four

avec pommes de terre, haricots verts et sauce à la crème de poulet

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



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)

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.

Nous rejoindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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 (1/2 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 **poivrer**, 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.

2



Préparer et commencer le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 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), puis séparer les morceaux.

3



Terminer le 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**.

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.

5



Faire la sauce à la crème de poulet

- Réduire à feu moyen.
- Dans la même poêle, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** 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 **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau** et les **concentrés de bouillon**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Incorporer en fouettant **1/4 tasse** (1/2 tasse) de **lait**. Cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Poivrer**, au goût.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Terminer le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

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**.

* 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.