



# Poulet en sauce avec poêlée de légumes

Repas futé

30 minutes

Changer



Hauts de cuisse  
de poulet  
280 g | 560 g

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)



Poitrines de  
poulet  
2 | 4



Poivron vert  
1 | 2



Pomme de terre  
Russet  
1 | 2



Pesto de poivrons  
rôtis  
¼ tasse | ½ tasse



Crème  
56 ml | 113 ml



Oignon vert  
2 | 4



Mélange paprika  
fumé et ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Patate douce  
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 les poivrons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de ½ c. à soupe d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

2



### Préparer les pommes de terre et les patates douces

- Éplucher, puis râper la  **pomme de terre**  et la  **patate douce** .
- Déposer les  **pommes de terre**  et les  **patates douces râpées**  dans une passoire. Rincer à l'eau froide pendant 1 min.
- Avec les mains, presser pour extraire le plus d'eau possible, puis transférer les  **pommes de terre**  et les  **patates douces râpées**  dans une assiette. Réserver.

3



### Cuire le poulet et les poivrons

Changez | Hauts de cuisse de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner le **poulet** du **mélange paprika fumé et ail**, puis **saler**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'**huile** chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **poivrons**. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Cuire les pommes de terre et les patates douces

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 grandes poêles antiadhésives ou cuire en plusieurs étapes.)
- Étendre les  **pommes de terre**  et les  **patates douces râpées**  en une couche uniforme. Rôtir de 4 à 5 min, sans y toucher, jusqu'à ce que les bords des  **légumes râpés**  commencent à devenir croustillants.
- À l'aide d'une cuillère en bois, défaire les  **pommes de terre**  et les  **patates douces** . Continuer à rôtir de 5 à 6 min, en remuant et en retournant souvent, jusqu'à ce que les  **pommes de terre**  et les  **patates douces**  soient dorées et entièrement cuites.
- **Saler**.

5



### Chauffer la sauce

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter la  **crème**  et le  **pesto de poivrons rouges rôtis** .
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Réserver.

6



### Terminer et servir

- Émincer l'**oignon vert**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **poêlée de pommes de terre et de patates douces** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet** et de **poivrons**.
- Napper de **sauce crémeuse aux poivrons rôtis**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

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 | Cuire le poulet et les poivrons

Changez | 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).