



# Poulet et sauce crémeuse à la ciboulette

## avec quartiers de pommes de terre et haricots verts

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  
Russet  
2 | 4



Haricots verts  
170 g | 340 g



Crème  
56 ml | 113 ml



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Ciboulette  
7 g | 14 g



Échalote  
1 | 2



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Concentré de  
bouillon de poulet  
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



### Rôtir les quartiers de 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 quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et le quart du sel d'ail chacune pour 4 pers.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Cuire les haricots verts

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce qu'il fonde, puis transférer les **haricots verts** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer

- Parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

3



### Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- 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 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 3 à 5 min.

5



### Préparer la sauce crémeuse à la ciboulette

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Ajouter **½ tasse** (¾ tasse) de **lait**, la **crème** et le **concentré de bouillon**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** de la **ciboulette** et mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce**, puis parsemer le tout du **reste** de la **ciboulette**.

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 | Cuire 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.