



Repas futé : Chaudrée de bacon et de maïs façon « Esquites »

avec crème sure et feta

Repas futé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet*
2 | 4

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)



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre
Russet
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Crème
56 ml | 113 ml



Crème sure
1 | 2



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



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



Bouillon de
légumes en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement
mexicain
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g

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



Cuire le bacon

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé (la même pour 4 pers.). Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. (**CONSEIL** : Si le bacon dore trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver l'**excédent de gras** dans la casserole.

2



Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Pendant que le **bacon** cuit, éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) sur une planche à découper propre.
- Émincer l'**oignon vert**.

3



Commencer la chaurrée

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter la **mirepoix**, le **maïs** et les **pommes de terre**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Terminer la chaurrée

- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, la **crème** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à légère ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Cuire de 6 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si le liquide réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, 2 c. à soupe à la fois.)

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- **Saler et poivrer** la chaurrée, au goût.
- Répartir la **chaurrée** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.
- Parsemer de **bacon**, de **feta** et d'**oignons verts**.

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.

2 | Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols 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 le bacon et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.