



Poulet rôti

avec sauce style épinards à la crème et légumes rôtis

Repas futé 35 minutes



Protéine personnalisable + Ajouter ou

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	Tofu	Poitrines de poulet
280 g 560 g	1 2	4 8



Poitrines de poulet

2 | 4



Pomme de terre à chair jaune

300 g | 600 g



Jeunes épinards

113 g | 227 g



Oignon jaune

1 | 2



Carotte

1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème

1/2 | 1

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



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,3 cm (1/8 po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler l'**oignon** et couper la **moitié** en tranches de 1,25 cm (1/2 po). Couper le **reste** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

2



Rôtir les légumes

×2 Doubler | Poitrines de poulet

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes**, les **pommes de terre** et les **tranches d'oignon** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **bouillon en poudre**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

3



Cuire le poulet

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation et commencer la sauce

- Lorsque le **poulet** et les **légumes** seront presque cuits, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent pour décoller les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés et commencent à ramollir.

5



Terminer la sauce

- Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **épinards**, la **moitié** du **fromage à la crème** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** du **bouillon en poudre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucré**, **1/2 tasse** (3/4 tasse) d'**eau** et le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson.
- Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit homogène et épaisse légèrement.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** d'un peu de **sauce aux épinards**. Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette.

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 | Rôtir les légumes

×2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**.

3 | Cuire 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**.

3 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir le **poulet**, en diminuant le temps de cuisson à 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit 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.