



Poulet et sauce crémeuse à l'ail et aux épinards avec écrasé de pommes de terre

25 minutes

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)

↻ Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

↻ Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Fromage à la crème
1 | 2



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



Pomme de terre rouge
350 g | 700 g



Gousses d'ail
2 | 4



Jeunes épinards
56 g | 113 g



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



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Ciboulette
7 g | 7 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.

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

1



Cuire et écraser les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer les parties brunes des **potatoes de terre**, puis éplucher et couper ces dernières en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Saler et poivrer.

4



Commencer la sauce

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Incorporer graduellement en fouettant $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{4}$ tasse) d'**eau**, le **fromage à la crème** et le **reste** du **bouillon en poudre**. Porter à légère ébullition, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** soit presque combiné. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave s'il reste des morceaux de fromage à la crème. La sauce deviendra entièrement lisse à l'étape suivante.)

2



Cuire le poulet

- 🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**
- 🔄 **Changer** | **Émincé protéiné**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de 1 c. à thé (2 c. à thé) de **bouillon de poulet en poudre**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant la **sauce** en train de mijoter, ajouter les **épinards**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Sur la plaque à cuisson contenant le **poulet**, ajouter la **moutarde** et le **jus de cuisson** restant dans la poêle. **Poivrer**, si désiré. Continuer à cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **moutarde** soit incorporée.
- Retirer la poêle du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer la **ciboulette**.

6



Terminer et servir

- 🔄 **Changer** | **Émincé protéiné**

- Trancher le **poulet** finement.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette** à l'écrasé de **potatoes de terre**, puis bien mélanger.
- Répartir l'écrasé de **potatoes de terre** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Verser la **sauce** sur le **poulet** et les **potatoes de terre**.
- Parsemer 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.

2 | Cuire le poulet

- 🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **hauts de cuisse de poulet**. Augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min.

2 | Cuire l'émincé protéiné

- 🔄 **Changer** | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, à la poêle chaude, puis l'**émincé**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Assaisonner de 1 c. à thé (2 c. à thé) de **bouillon de poulet en poudre**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

- 🔄 **Changer** | **Émincé protéiné**

Garnir les assiettes de l'**émincé protéiné**.

• 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).