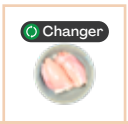




# Poulet crémeux au citron et à l'ail

## avec mélange de légumes

Repas futé 35 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)

Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g



Poitrines de poulet +  
2 | 4



Pomme de terre à chair jaune  
250 g | 500 g



Choux de Bruxelles  
170 g | 340 g



Carotte  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Persil  
7 g | 14 g



Crème  
56 ml | 113 ml



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

**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



## Préparer les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer les parties brunes des **pommes de terre**, puis couper ces dernières en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Éplucher la **carotte**. Couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre**, les **choux de Bruxelles** et les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 26 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.

2



## Saisir et rôtir le poulet

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

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**.
- Dans une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 portions), chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé.
- Ajouter 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 non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer les autres ingrédients

- Pendant que les **légumes** et le **poulet** rôtissent, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le reste en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ tasse** (⅓ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, le laisser reposer de 2 à 3 min dans une assiette.

4



## Préparer la sauce crémeuse au citron et à l'ail

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Bien mélanger.
- Ajouter le **mélange citron-crème** et le **jus de poulet restant** dans la poêle. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la sauce réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe à la fois.)

\* 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).

5



## Terminer et servir

- Sur la plaque contenant les **légumes**, ajouter le **reste** du **persil**, puis mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce crémeuse au citron et à l'ail**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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 | Saisir et rôtir 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**.