

Filets de poulet aux abricots

avec pommes de terre rôties

Familiale

25 minutes



Filets de poulet



Confiture d'abricots



Pommes de terre rouges



Abricots secs



Mini concombre



Échalote



Sel d'ail



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge



Bébés épinards



Purée d'ail

BONJOUR CONFITURE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Confiture d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Abricots secs	56 g	112 g
Mini concombre	66 g	132 g
Échalote	50 g	100 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	112 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74°C (165°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis assaisonner de **sel d'ail**, **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 7 à 8 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer le **poulet** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher finement les **abricots**.



Préparer le glaçage aux abricots

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-doux. Ajouter la **purée d'ail** et le **reste** des **échalotes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 2 personnes), puis la **confiture d'abricots**, les **abricots** et le **reste** de la **moutarde de Dijon**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **glaçage** réduise légèrement. Retirer la poêle du feu et ajouter **3 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, la **moitié** de la **moutarde de Dijon**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres** et la **moitié** des **échalotes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

Ajouter les **épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **glaçage à aux abricots**.

Le repas est prêt!