

# Poulet dans une sauce à l'ail crémeuse

avec courgettes rôties et purée de courge

Faible en glucides 35 minutes



Poitrines de poulet



Sel de poulet



Courgette



Courge musquée, en cubes



Fromage à la crème



Concentré de bouillon de poulet



Purée d'ail



Sel d'ail



Farine tout usage

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait pour les recettes sucrées salées!

## 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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	400 g	800 g
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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'app.

*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.*

## Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



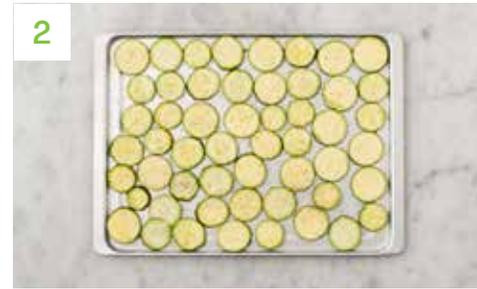
## Faire cuire la courge

Dans une grande casserole, recouvrir la **courge d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen-élevé. Faire cuire à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans la **courge**, de 14 à 16 minutes. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier et poivrer** au goût.



## Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Saupoudrer de **farine**, puis mélanger au fouet pendant 30 secondes. Ajouter graduellement au fouet **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon** et la **purée d'ail**. Monter le feu à moyen-élevé. Faire cuire la **sauce** en fouettant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et arrive à légère ébullition. **Salier et poivrer**.



## Faire rôtir la courgette

Pendant que la **courge** cuit, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, ajouter les rondelles de **courgette**, le **sel de poulet** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Terminer le poulet

Lorsque la **sauce** mijote, ajouter le **poulet** et tout le **jus** dans l'assiette. Réduire à feu moyen. Couvrir et cuire, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit cuit, de 4 à 5 minutes par côté\*\*. **Salier et poivrer** au goût. Retirer la poêle du feu.



## Saisir le poulet

Pendant que les **courgettes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer du **sel d'ail**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Réserver le **poulet** dans une assiette.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **purée**, les **courgettes** et le **poulet** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce à l'ail crémeuse**.

## Le repas est prêt!