

Chaudrée de poulet et de mais

avec oignons verts

Épicée (au goût) 30 minutes







poulet • 2 | 4

base de plantes 200 g | 400 g





Filets de poulet



310 g | 620 g





Maïs en grains 113 g | 227 g





Concentré de bouillon de poulet



1 | 2

1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail 1 c. à soupe 2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse 2 c. à soupe 4 c. à soupe



1 | 2

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. Matériel | Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen: 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 Épicé: 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé: 2 c. à soupe (4 c. à soupe)
- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaqué à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les pommes de terre de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au centre du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.



Préparer

- Entre-temps, émincer l'oignon vert.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Évider, puis hacher finement le jalapeno, en retirant les graines pour un goût plus doux. (CONSEIL: Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Préparer et assaisonner le poulet

O Changer | Poitrines de poulet

- Sécher le poulet avec un essuie-tout, puis le disposer sur une autre planche à découper.
- Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.



Commencer la chaudrée

🗘 Changer | Émincé protéiné

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis le poulet.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit doré. (REMARQUE: Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le maïs, l'ail, le mélange d'épices acidulé à l'ail, le mélange d'épices pour sauce crémeuse et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de jalapenos. (REMARQUE: Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **poulet** et le mais soient enrobés des assaisonnements.



Terminer la chaudrée

- Ajouter 1 ½ tasse (2 ½ tasses) d'eau et le concentré de bouillon. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Ajouter ½ tasse (1 tasse) de lait.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le bouillon épaississe légèrement et que le poulet soit entièrement cuit**. (CONSEIL: Si les pommes de terre n'ont pas encore fini de cuire, retirer la chaudrée du feu et couvrir pour garder chaud.)
- Lorsque les pommes de terre seront tendres, les ajouter à la casserole contenant la chaudrée.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Répartir la chaudrée de poulet et de maïs dans les bols.
- Parsemer d'oignons verts et du reste des jalapenos, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape 2 personnes 4 personnes Ingrédient

3 | Préparer et assaisonner les poitrines de poulet

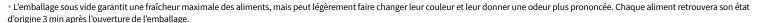
🗘 Changer | Poitrines de poulet 🕽

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir les **filets de poulet**.

4 | Cuire l'émincé protéiné

🔘 Changer | Poitrines de poulet 🛚

Si vous avez choisi l'émincé protéiné, sauter l'étape 3. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis l'émincé protéiné. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.



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

