



# Chaudrée de poulet et de maïs

## avec oignons verts

Épicée (au goût) 30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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://hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

Changer



Émincé protéiné à base de plantes  
200 g | 400 g



Filets de poulet  
310 g | 620 g



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Gousses d'ail  
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Oignon vert  
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



Jalapeno  
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.

1



### 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 plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** 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.

2



### 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.)

3



### Préparer et assaisonner le poulet

Changez | 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). **Salier** et **poivrer**.

4



### Commencer la chaudière

Changez | 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 **maïs** soient enrobés des assaisonnements.

5



### Terminer la chaudière

- 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 chaudière du feu et couvrir pour garder chaud.)
- Lorsque les **pommes de terre** seront tendres, les ajouter à la casserole contenant la **chaudière**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir la **chaudière 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 | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Préparer et assaisonner les poitrines de poulet

Changez | 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

Changez | 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.

\* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.