

Chaudrée de poulet et de maïs avec oignons verts

Épicée

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre
Russet



Maïs en grains



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon vert



Mélange d'épices
acidulé à l'ail



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Jalapeno

BONJOUR JALAPENO

Ce piment chili de taille moyenne rehausse les saveurs des plats et leur donne un peu de piquant!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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)

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
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	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Jalapeno 🌶️	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Préparer et rôtir les pommes de terre

- 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** et saupoudrer de la **moitié** du **sel assaisonné**. **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.



Commencer la chaudière

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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.)
- Ajouter le **maïs**, l'**ail**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **1 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 du **mélange d'épices**.



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.)



Terminer la chaudière

- Ajouter **1 ½ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **½ tasse** (1 tasse) de **lait** et de **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson 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 **chaudrée**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer et assaisonner le 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). Saupoudrer du **reste** du **sel** assaisonné et **poivrer**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets**.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!