



Chaudrée de poulet et de maïs

avec oignons verts

Épicée

30 minutes

Recette personnalisée

+ 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

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Filets de poulet
310 g | 620 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Mais 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 **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** 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 **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Commencer la chaudière

- 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 du **mélange d'épices**.

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.)

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, puis ajouter ½ tasse (1 tasse) de **lait**.
- Laisser mijoter 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 **potatoes** seront tendres, les ajouter à la casserole contenant la **chaudière**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer et assaisonner le poulet

Changez | **Poitrines de poulet**

Changez | **Beyond Meat®**

- 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**.

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 le poulet

Changez | **Poitrines de poulet**

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

3 | Préparer et assaisonner le Beyond Meat®

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, passer directement à l'étape 4. Cuire le **Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux**. 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.

• 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.



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