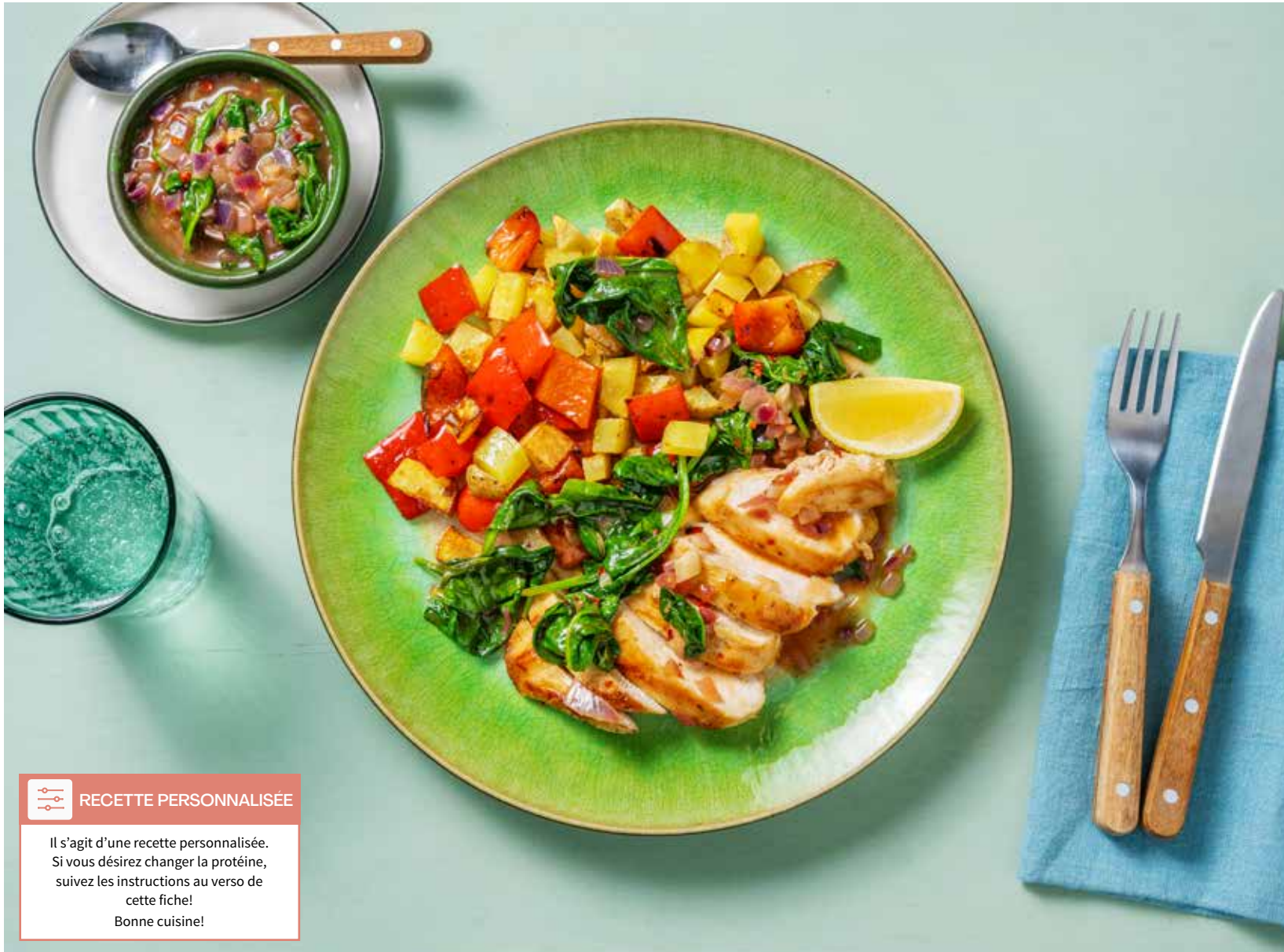


Poulet et poivrons

avec sauce citronnée et pommes de terre rôties

Épicée (au goût) 30 minutes



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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Poivron



Pommes de terre
Russet



Citron



Oignon rouge



Purée d'ail



Farine tout usage



Concentré de
bouillon de poulet



Flocons de piment



Sel de poulet



Bébés épinards

D'abord

- 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 5 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Poivron	160 g	320 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Citron	1	1
Oignon rouge	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer et faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel de poulet** et **poivrer**, puis remuer pour bien enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'**huile** chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les poivrons et le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel de poulet** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **poivrons**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **poitrines**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) (utiliser l'**oignon** entier pour 4 personnes). Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer la sauce

Pendant que le **poulet** et les **poivrons** cuisent, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Incorporer la **purée d'ail**, puis saupoudrer de **farine**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien enrobés. Ajouter **3/4 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et faire cuire de 2 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Incorporer les **épinards**, le **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1/8 c. à thé** de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**.



Assaisonner les poivrons

Disposer les **poivrons** d'un côté d'une plaque à cuisson et arroser de **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour bien enrober. Réserver.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **potatoes**, le **poulet** et les **poivrons** dans les assiettes. Garnir le **poulet** de **sauce**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!