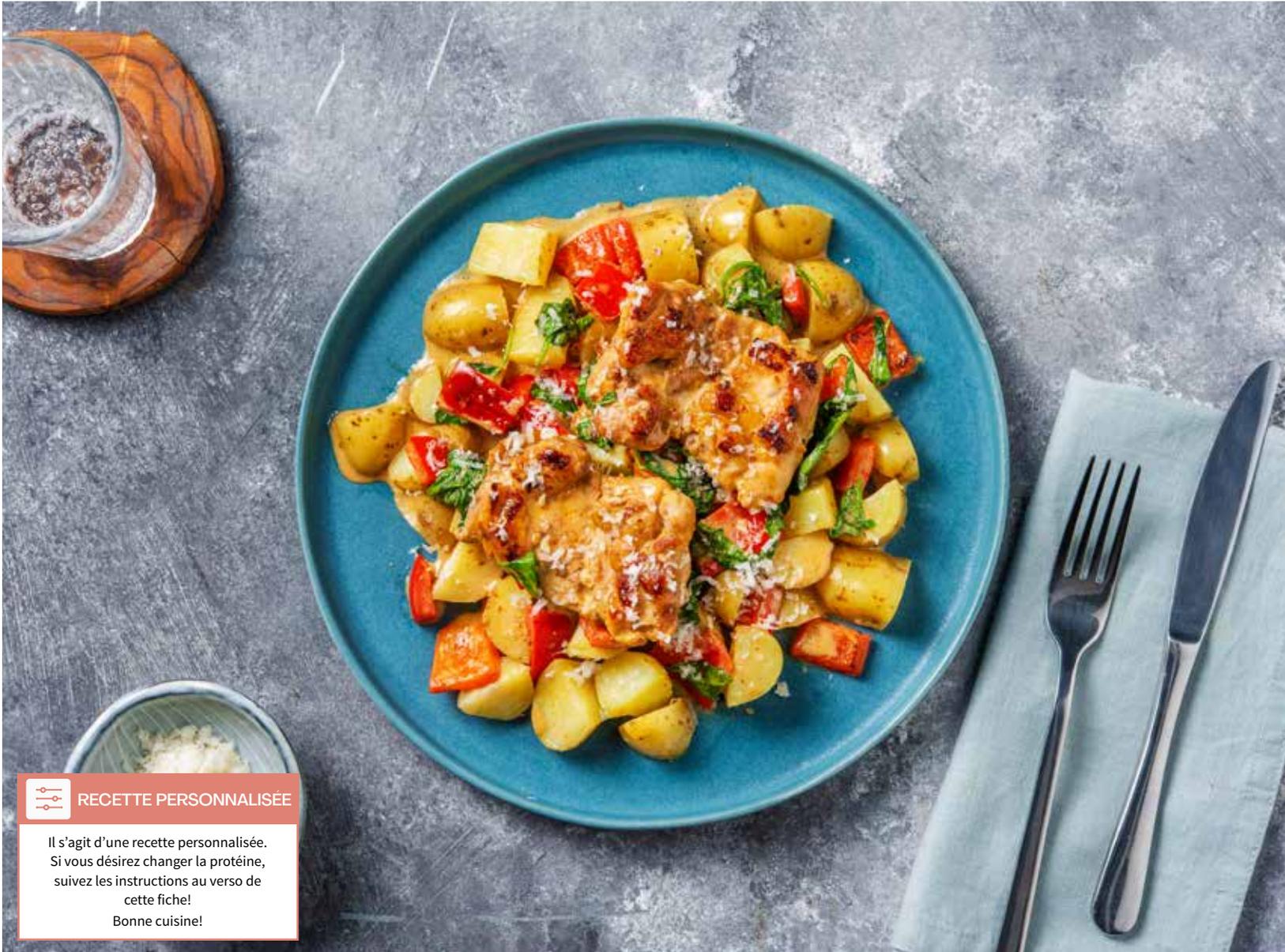


# Cuisses de poulet crémeuses à l'ail

avec pommes de terre et parmesan

Rapido 25 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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Bébés épinards



Crème



Gousses d'ail



Parmesan, râpé



Poivron

### BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Un poivron coloré est simplement un poivron vert qui a été laissé sur la vigne pour mûrir!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Poitrines de poulet ♦	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Crème	56 ml	113 ml
Gousses d'ail	2	4
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.

♦ 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

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



## 1 Préparer et faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



## 4 Préparer la sauce

Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons** et l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter la **crème** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter de 5 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Incorporer les **épinards** et remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 5 Terminer les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer délicatement pour bien enrober. **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



## 3 Saisir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque cuisse** en deux. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire au four.)



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les poitrines de poulet, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les cuisses de poulet.



## 6 Terminer et servir

Répartir les **potatoes** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**. Saupoudrer de **parmesan**.

## Le repas est prêt!