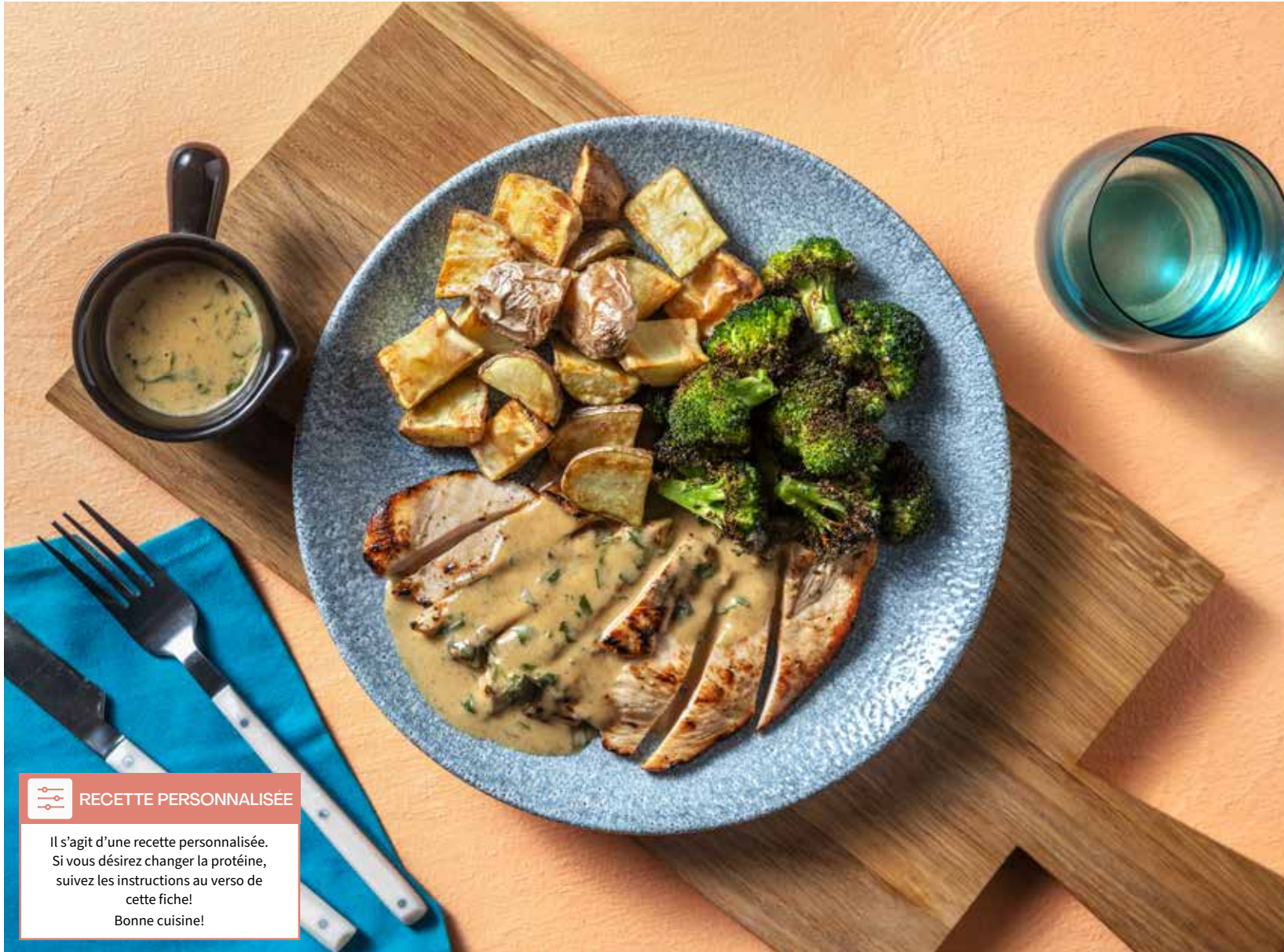


# Poulet crémeux à l'estragon

avec pommes de terre rôties et brocoli

30 minutes



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Pommes de terre rouges



Estragon



Brocoli, en fleurons



Crème sure



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de poulet



## 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!

### BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Pommes de terre rouges	300 g	600 g
Estragon	7 g	14 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\*\* 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



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Faire rôtir le brocoli

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.



## Préparer

Pendant que le **brocoli** rôtit, hacher grossièrement les **feuilles d'estragon**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une planche à découper propre. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. **Saler et poivrer** les deux côtés.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Ne pas ouvrir le poulet en papillon si vous avez choisi les cuisses de poulet. Saler et poivrer seulement.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'huile, puis le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. (**NOTE** : Pour 4 personnes, faire cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



## Préparer la sauce à l'estragon

Réduire le feu de la même poêle à moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant pendant 1 minute. Ajouter le **moutarde**, le **concentré de bouillon**, l'**estragon** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Fouetter de 1 à 2 minutes pour bien mélanger, en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle. Retirer la poêle du feu. Incorporer la **crème sure** au fouet. **Saler et poivrer**.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement, si désiré. Répartir les **potatoes**, le **brocoli** et le **poulet** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce à l'estragon**.

## Le repas est prêt!