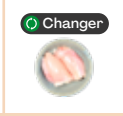




Poulet farci au fromage et purée de patates douces avec salade printanière croustillante

Familiale

30 à 40 minutes



Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g

Protéine personnalisable + 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](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet *
2 | 4



Patate douce
2 | 4



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Mélange printanier
56 g | 113 g



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g



Fromage à la crème
1 | 2



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé

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



Cuire les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **cheddar**, la **moitié du fromage à la crème** et la **moitié des échalotes frites**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, **couper chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 2,5 cm (1 po) intacts à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis assaisonner de **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel d'ail et poivrer**.
- Répartir la garniture au **fromage** entre **chaque poitrine**, puis refermer.
- Assaisonner l'**extérieur du poulet** de **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel d'ail et poivrer**.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes au besoin.)
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile** et **½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre**.
- **Saler et poivrer**, puis réserver.

5



Écraser les patates douces

- Dans la casserole contenant les **patates douces**, ajouter **2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre** et le **reste du fromage à la crème**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **poulet** sera cuit, le laisser reposer dans une assiette de 3 à 5 min.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**.
- Bien mélanger.
- Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** du **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Parsemer la **salade** du **reste des échalotes frites**.

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

2 | Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

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

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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