



# Poulet et sauce crémeuse à la sauge

## avec purée de chou-fleur

Spécial cétos 30 minutes



Poitrines de poulet 4 | 8

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](https://hellofresh.ca)



- Poitrines de poulet 2 | 4
- Oignon vert 2 | 4
- Chou-fleur, en fleurons 285 g | 570 g
- Gousses d'ail 2 | 4
- Sauge fraîche 7 g | 14 g
- Crème 237 ml | 474 ml
- Moutarde de Dijon 1 1/2 c. à thé | 3 c. à thé
- Cheddar blanc, râpé 1/2 tasse | 1 tasse
- Bok choy de Shanghai 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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Détacher des **branches** les **feuilles de sauge**, puis les hacher finement.

2



### Cuire le chou-fleur

- Dans une casserole moyenne, recouvrir le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) (la même qté 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 le **chou-fleur**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Réserver.

3



### Cuire le poulet

- **×2 Doubler | Poitrines de poulet**
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis parsemer de la **moitié** de la **sauge**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons verts**, le **reste** de la **sauge**, la **moutarde** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) de **crème**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



### Cuire le bok choy

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bok choy**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **chou-fleur**, ajouter le **fromage**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de la **crème**.
- À l'aide d'un presse-purée, écraser le **chou-fleur** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, la **purée de chou-fleur** et le **bok choy à l'ail** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce crémeuse à la sauge**.

## 3 | Cuire le poulet

**×2 Doubler | Poitrines de poulet**

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

\*\* 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.