

Poitrines de poulet rôties au four

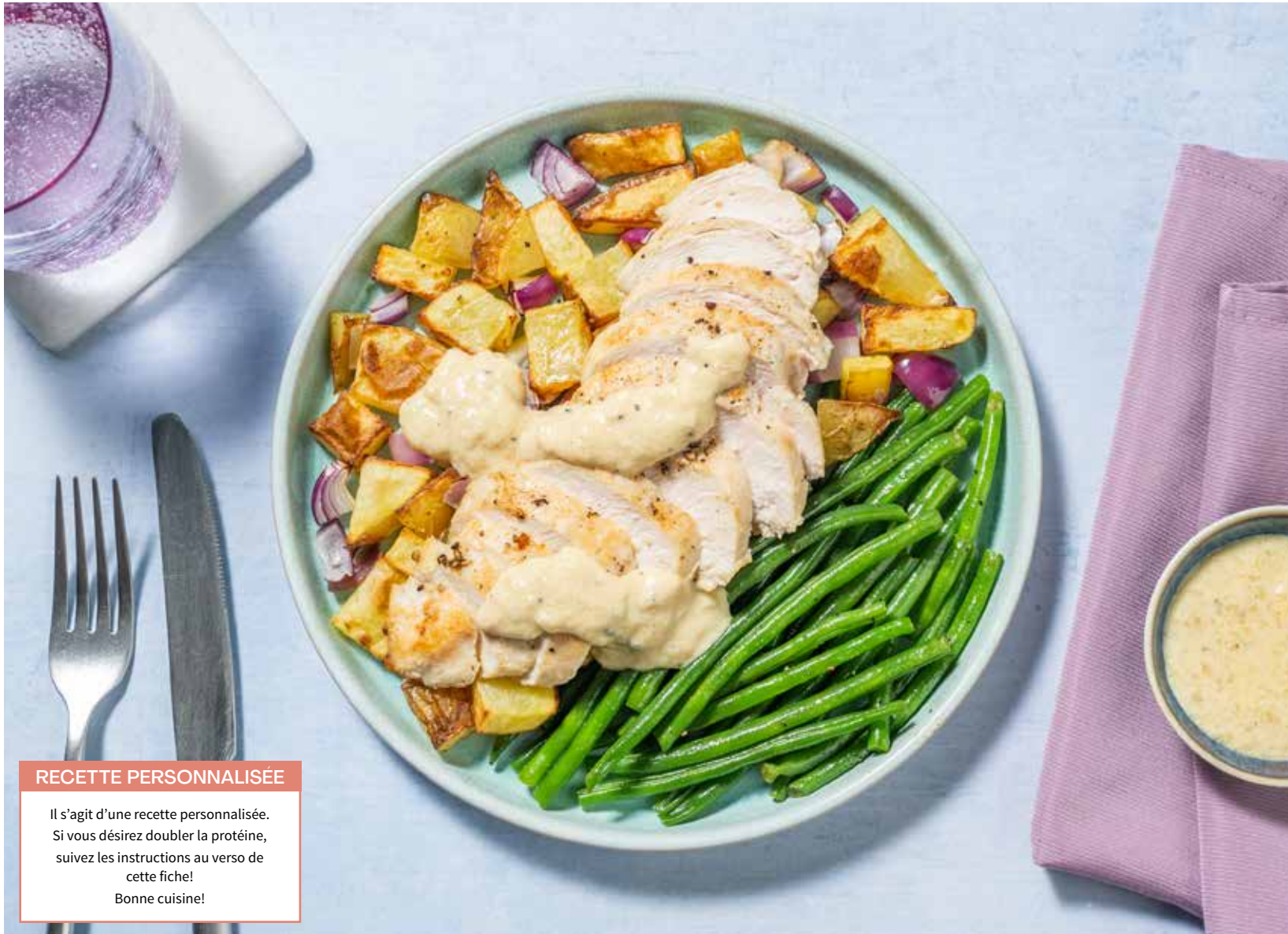
avec pommes de terre, haricots verts et sauce à la crème de poulet

Familiale

30 à 40 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Sel d'ail



Oignon rouge



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR SEL D'AIL

L'ail ajoute du piquant au sel!

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Doubles poitrines de poulet*	4	8
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Haricots verts	170 g	340 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon rouge	1	2
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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.



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

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivre**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Préparer et cuire les haricots verts

- Parer les **haricots verts**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivre**, au goût.
- Transférer dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer et commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en deux. Couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

5



Préparer la sauce à la crème

- Réduire à feu moyen.
- Dans la même poêle, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Incorporer en fouettant **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Incorporer en fouettant **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**, puis retirer du feu.
- **Saler** et **poivre**, au goût.

3



Terminer le poulet

- Lorsque les **potatoes** seront retournées, les parsemer d'**oignons**, puis déposer le **poulet** par-dessus.
- Cuire au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **haricots verts** dans les assiettes, puis les **potatoes** et les **oignons rôtis**.
- Garnir de **poulet**, puis de **sauce à la crème**.

Le souper, c'est réglé!