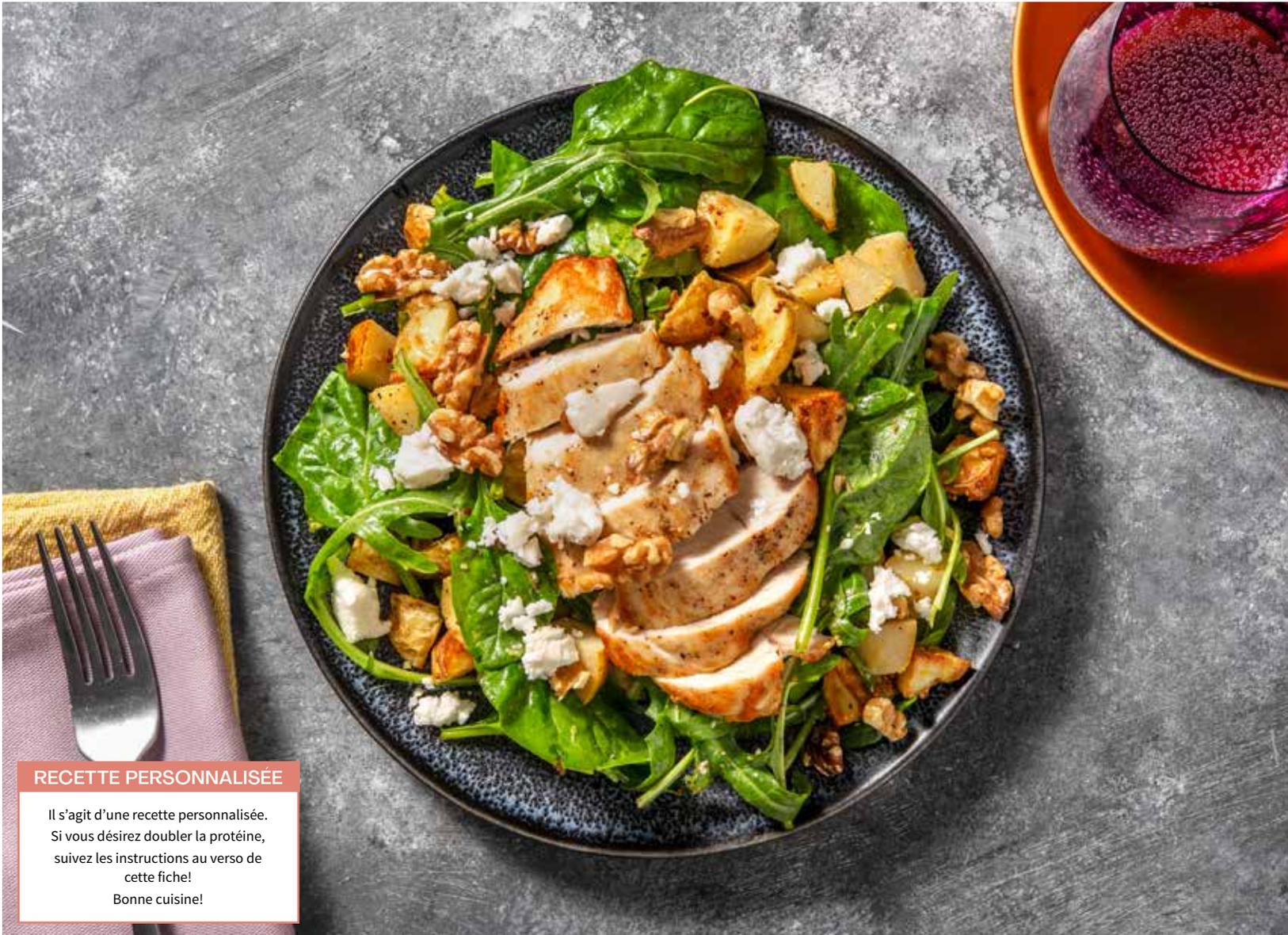


Poulet rôti et fromage de chèvre

avec pommes de terre et salade

Rapido

25 minutes



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



Poitrines de poulet
doubles



Pomme de terre
Russet



Citron



Fromage de chèvre



Moutarde à
l'ancienne



Noix de Grenoble,
hachées



Mélange printanier

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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poitrines de poulet doubles	4	8
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Citron	1	1
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



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**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

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

4



Griller les noix de Grenoble

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **potatoes rôties**, puis remuer pour enrober.

3



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Dans le grand bol contenant les **potatoes**, ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!