

# Poulet écrasé à l'ail

avec sauce de cuisson et mélange de légumes

Familiale

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Gousses d'ail



Romarin



Pommes de terre  
Russet



Poivron



Crème



Concentré de  
bouillon de poulet



Farine tout usage



Petites tomates



Échalote



Épices à bifteck de  
Montréal

BONJOUR ROMARIN

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, presse-purée

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Gousses d'ail	2	4
Romarin	1 branche	1 branche
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Poivron	160 g	320 g
Crème	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire cuire les pommes de terre et préparer

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres à la fourchette. Entre-temps, détacher **1 c. à soupe de feuilles de romarin** de la branche (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher grossièrement. Peler puis hacher grossièrement l'**ail**. Évider le **poivron**, puis le couper en lanière de 2,5 cm (1 po).



## 4 Préparer la sauce de cuisson

Peler, puis émincer l'**échalote**. Dans un petit bol, mélanger le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Saupoudrer de **farine** et faire cuire pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Ajouter le **mélange de bouillon** et le **reste des épices à bifteck de Montréal**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce de cuisson** épaississe légèrement.



## 2 Préparer les légumes et le poulet

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Parsemer le **poulet d'ail**, de **romarin haché** et de la **moitié des épices à bifteck de Montréal**. Couvrir **chaque poitrine de poulet** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler soigneusement **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



## 5 Préparer la purée de pommes de terre

Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **crème**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



## 3 Faire cuire les légumes et le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire cuire au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **poulet** et la **purée de sauce de cuisson**.

## Le repas est prêt!