



# Poitrines de poulet rôties au four

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

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Hauts de cuisse  
de poulet •  
280 g | 560 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



Pomme de terre à  
chair jaune  
350 g | 700 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

**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 et rôtir les pommes de terre

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

- 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 **poivrer**, 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.

2



### Préparer et commencer le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- 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. Retirer la poêle du feu. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à la prochaine étape.)
- Entre-temps, peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en morceaux de 2,5 cm (1 po).

3



### Terminer le poulet

- Lorsque les **potatoes** seront retournées, les parsemer des **oignons**, puis déposer le **poulet** par-dessus.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

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.
- **Salier** et **poivrer**, au goût. Transférer dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Faire la sauce à la crème de poulet

- 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.
- **Poivrer**, au goût.

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 de poulet**.

## 2 | Préparer et commencer le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

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

\* 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.