

Filets de poulet miel et ail

avec pommes de terre et haricots verts

30 minutes



Filets de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Gousses d'ail



Haricots verts



Sauce au miel et à l'ail



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

Le miel, naturellement sucré, et l'ail, savoureux et piquant, forment une paire parfaite pour les sauces!

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, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Gousses d'ail	2	4
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce au miel et à l'ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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 Préparer et faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quatre. Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de terre de **1 c. à soupe** d'huile, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire cuire sur les grilles du centre et du haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 Faire poêler le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant les **morceaux de poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5 Glacer le poulet

Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce au miel et à l'ail**, puis remuer pour bien enrober le **poulet**.



3 Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, le **poulet** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **poulet** du **reste** du **glacage** contenu dans la poêle.

Le repas est prêt!