

# Cuisses de poulet poêlées avec casserole aux haricots verts

Familiale

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Haricots verts



Échalotes frites



Concentré de bouillon de poulet



Pommes de terre Russet



Crème sure



Gousses d'ail



Oignon rouge



Sel de poulet

BONJOUR AIL

*La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Haricots verts	170 g	340 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Gousses d'ail	3	6
Oignon rouge	56 g	113 g
Sel de poulet	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'app.

*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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **1 c. à thé de sel de poulet**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts**, les **oignons** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste du sel de poulet** et **poivrer**.



## Assembler la casserole aux haricots verts

Ajouter la **crème sure** et le **concentré de bouillon** à la poêle. Retirer la poêle du feu. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Parsemer d'**échalotes frites**.



## Faire cuire 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 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, le **poulet** et la **casserole aux haricots verts** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!