

# Poulet et champignons braisés

avec écrasé de pommes de terre au beurre

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de  
poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre à  
chair jaune



Champignons



Oignon jaune



Bébé épinards



Thym



Mélange d'épices  
pour sauce brune



Concentré de  
bouillon de poulet



Sel d'ail

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Champignons	227 g	454 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Thym	7 g	7 g
Mélange d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## 1 Préparer et cuire les pommes de terre

- 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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.



## 4 Cuire les légumes

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **champignons** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Préparer les ingrédients

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



## 5 Braiser le poulet et les légumes

- Saupoudrer le **poulet** et les **légumes** du **mélange pour sauce brune** et parsemer de **thym**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.
- Ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et le **reste du sel d'ail**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivrer**, au goût.



## 3 Préparer et poêler le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque haut de cuisse** en deux.
- Assaisonner le **poulet** de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que pour les **hauts de cuisses**.



## 6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **2 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.). À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » aura encore quelques gros morceaux!)
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**.

## Le souper, c'est réglé!