

Poulet et sauce crémeuse à l'ail et aux épinards avec écrasé de pommes de terre

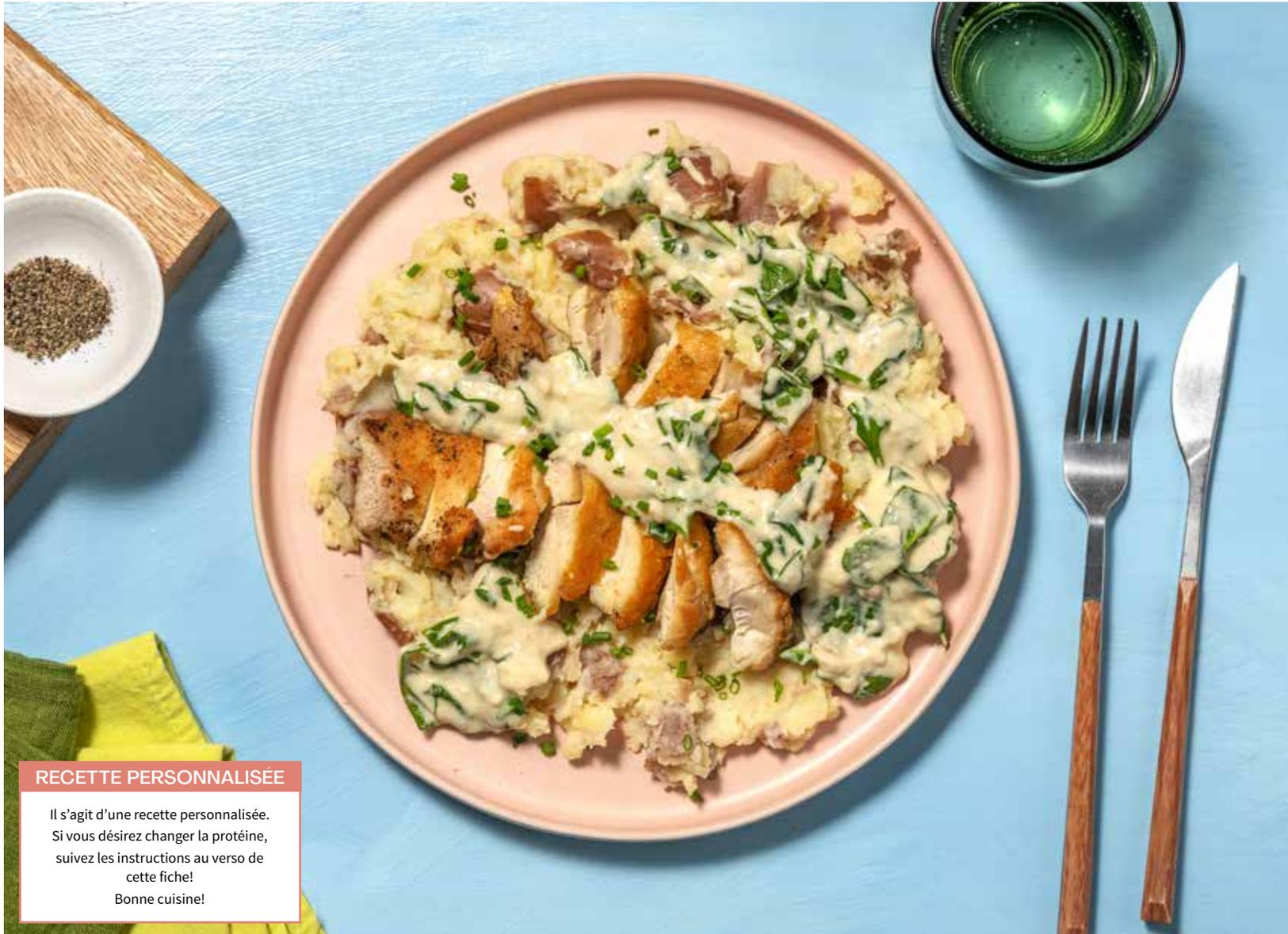


Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Rapido

Préparée en 10 min

25 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 cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Fromage à la crème



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Pomme de terre rouge



Gousses d'ail



Bébés épinards



Bouillon de poulet en poudre



Moutarde de Dijon



Ciboulette

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Fromage à la crème	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ciboulette	7 g	7 g
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.

1



Cuire les pommes de terre et faire la purée

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre 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 de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Salier et poivrer**, au goût.

4



Commencer la sauce

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**, le **fromage à la crème** et le **reste du bouillon en poudre**. Porter à légère ébullition, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** soit presque combiné. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave s'il reste des morceaux de fromage à la crème. La sauce deviendra entièrement lisse à l'étape suivante.)

2



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **bouillon en poudre, saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.

5



Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant la **sauce** en train de mijoter, ajouter les **épinards**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Sur la plaque à cuisson contenant le **poulet**, ajouter la **moutarde** et le **jus de cuisson restant**. **Salier et poivrer**, au goût. Cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **moutarde** soit combinée.
- Retirer la poêle du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Trancher finement la **ciboulette**.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette** à l'**écrasé de potatoes de terre**, puis bien mélanger.
- Répartir l'**écrasé de potatoes de terre** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Verser la **sauce** sur le **poulet** et les **potatoes de terre**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!