

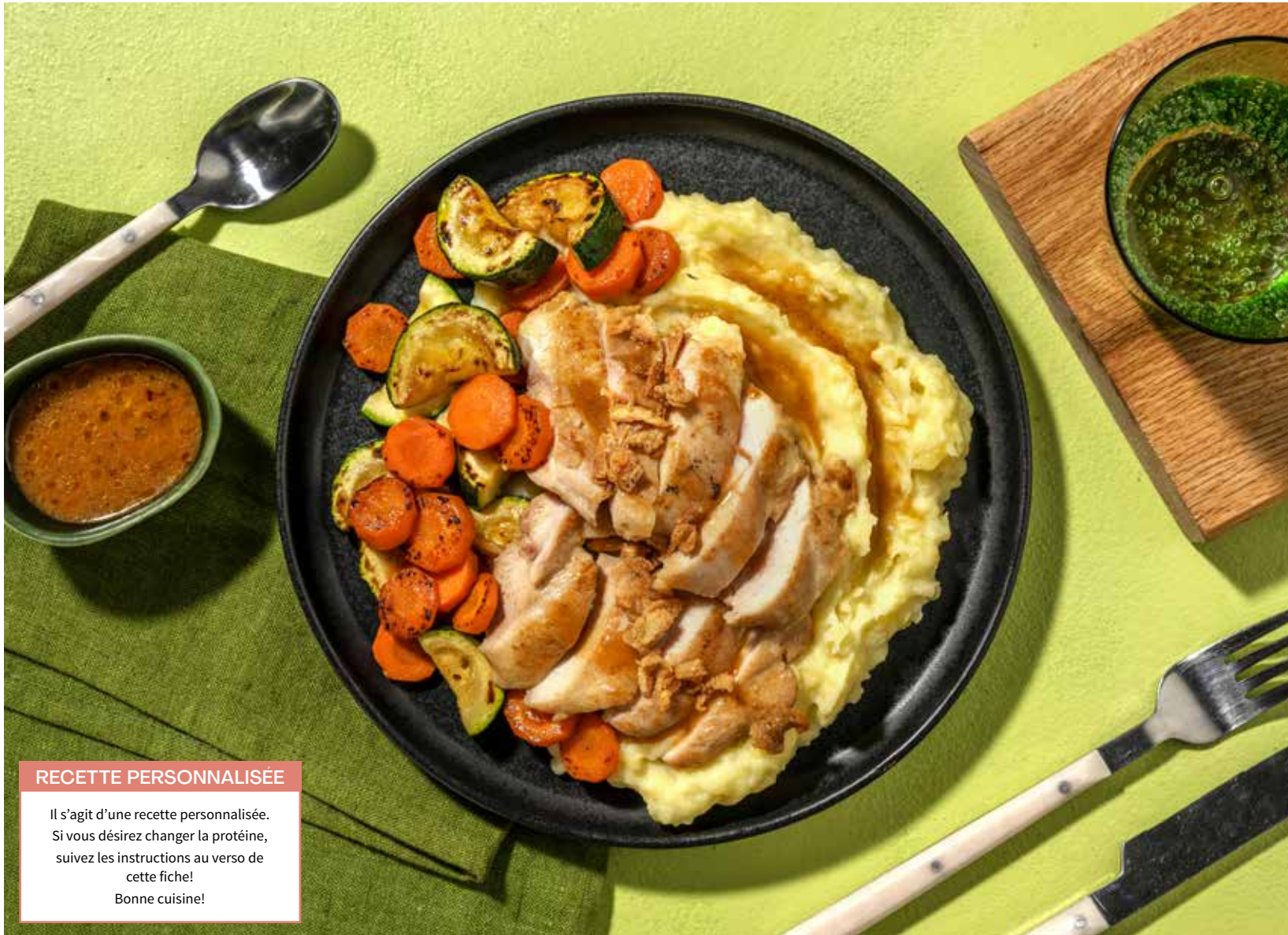
Poulet garni d'échalotes frites avec légumes rôtis et sauce de cuisson

Familiale

30 à 40 minutes



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



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



Mélange d'épices pour sauce



Pomme de terre Russet



Concentré de bouillon de poulet



Échalotes frites



Poudre d'ail



Courgette



Carotte

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, épluche-légumes, passoire, 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
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre Russet	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Courgette	1	2
Carotte	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	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.



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



Préparer les légumes

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis 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 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 les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Rôtir les légumes

- Entre-temps, arroser sur une plaque à cuisson non recouverte les **carottes** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** de la **poudre d'ail**, **saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Commencer le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **reste** de la **poudre d'ail**.
- 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** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

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



Préparer la sauce et terminer le poulet

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Chauffer à feu moyen. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce** et assaisonner du **reste** de la **poudre d'ail**, puis bien mélanger en fouettant pendant 30 s.
- Incorporer graduellement en fouettant ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Porter à légère ébullition, en fouettant à l'occasion. Ajouter le **poulet** et le jus restant dans l'assiette. Poêler à couvert de 6 à 8 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, la **purée** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper de **sauce**.
- Parsemer le **poulet** d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!