



Poulet érable-balsamique

avec choux de Bruxelles aux canneberges et purée de pommes de terre

30 minutes

 Changer	 Changer
	
Poitrines de poulet 2 4	Tofu 1 2

Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



	
Hauts de cuisse de poulet 280 g 560 g	Pomme de terre Russet 2 4
	
Choux de Bruxelles 170 g 340 g	Canneberges séchées ¼ tasse ½ tasse
	
Sirop d'érable 2 c. à soupe 4 c. à soupe	Vinaigre balsamique 1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Concentré de bouillon de poulet 1 2	Sel d'ail 1 c. à thé 2 c. à thé

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter 1 ½ tasse (3 tasses) d'eau à une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 1 c. à thé de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.

4



Cuire les choux de Bruxelles

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **choux de Bruxelles**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Réduire à feu moyen-doux. Ajouter la **moitié** du **mélange de sirop d'érable** et ½ tasse (½ tasse) d'**eau**. Remuer pour enrober.
- Cuire à couvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que presque tout le liquide s'évapore et que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **canneberges** et mélanger.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Terminer la préparation

- Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un petit bol le **sirop d'érable**, le **vinaigre balsamique** et la **moitié** du **concentré de bouillon**. Bien mélanger.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).

5



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Dans la casserole contenant les **pommes de terre**, ajouter le **reste** du **concentré de bouillon** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **purée**, le **poulet** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **reste** de la **sauce érable-balsamique**.

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

2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir à la poêle en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 12 à 14 min**.

2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'il soit doré. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four.

5 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **poulet**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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