

Pommes de terre au four et bouchées de portobello fumé avec brocoli au cheddar et oignons verts

Végé

35 minutes



Champignon portobello



Pomme de terre Russet



Fleurons de brocoli



Oignon vert



Cheddar, râpé



Crème sure



Assaisonnement BBQ



Sauce soja



Fromage à la crème



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR CHAMPIGNONS PORTOBELLO

Ces grands champignons sont en fait des creminis arrivés à maturité!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Champignon portobello	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon vert	2	4
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fromage à la crème	43 g	86 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Cuire les pommes de terre

- À l'aide d'une fourchette, percer les **potatoes** de tous les côtés, puis disposer dans une assiette allant au micro-ondes. Badigeonner de **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.
- Réchauffer au micro-ondes à puissance élevée de 6 à 8 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Transférer les **potatoes** directement sur la grille du **haut** du four. Cuire de 15 à 20 min, jusqu'à ce que la **chair** soit tendre et que la **peau** soit croustillante. (**REMARQUE** : À défaut de micro-ondes, rôtir les pommes de terre directement sur la grille du haut du four de 1 h à 1 h 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la chair soit tendre et que la peau soit croustillante.)

4



Cuire le brocoli

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen (une grande casserole pour 4 pers.).
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu. Transférer le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Rincer et essuyer la casserole avec précaution.

2



Cuire les bouchées de portobello

- Entre-temps, couper les **portobellos** en deux puis en tranches de 0,5 cm (1/4 po) sur la largeur.
- Dans un grand bol, ajouter la **sauce soja**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **1 1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.
- Ajouter les **portobellos**. Avec les mains, remuer pour bien enrober.
- Disposer les **portobellos** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin en une seule couche de façon à ce que les tranches ne se chevauchent pas.
- Cuire au **centre** du four de 13 à 16 min, jusqu'à ce que les **portobellos** soient doré foncé.

5



Faire la sauce au fromage

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **morceaux blancs des oignons verts**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Saupoudrer les **oignons verts** du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer jusqu'à ce que les **oignons verts** soient enrobés.
- Ajouter **1/2 tasse de lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Réduire à feu doux, puis ajouter le **fromage à la crème** et la **moitié** du **cheddar**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **cheddar** fonde et que la **sauce** soit homogène.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Ajouter la **crème sure** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, puis remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

6



Terminer et servir

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur.
- Répartir les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. À l'aide d'une fourchette, remuer légèrement la chair des **potatoes** sur le côté coupé, si désiré, puis les garnir du **reste** du **cheddar**, puis des **bouchées de portobello fumées** et de **crème sure**.
- Garnir le **brocoli** d'**un peu de sauce au fromage**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce au fromage** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!