



Poulet à la crème sure et à l'oignon

avec légumes rôtis et sauce de cuisson crémeuse

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poulet
340 g | 680 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette
1 | 2



Oignon, en tranches
113 g | 227 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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 le riz

- Avant de commencer, ajouter 1 ½ tasse (2 ⅔ tasses) d'eau à une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le riz, les carottes, la moitié du concentré de bouillon, la moitié du sel d'ail et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et rôtir les courgettes

- Entre-temps, couper la courgette en quartiers, sur la longueur. Couper en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les courgettes et la moitié des oignons de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. Assaisonner du reste du sel d'ail et poivrer, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le bas du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et légèrement croquants.
- Pendant que les légumes rôtissent, hacher le reste des oignons en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

3



Cuire le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Changez | Tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le poulet avec un essuie-tout.
- Dans une assiette creuse, ajouter le poulet et la moitié du mélange d'épices pour sauce crémeuse. Poivrer, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude 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 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le poulet soit doré. (REMARQUE : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.) Transférer le poulet dans une assiette.

4



Commencer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre, puis le reste des oignons.
- Saler et poivrer. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les oignons soient dorés.

5



Terminer la sauce et assaisonner le poulet

Changez | Tofu

- Saupoudrer du reste du mélange d'épices pour sauce crémeuse. Remuer pour enrober.
- Ajouter le reste du concentré de bouillon, le poulet et le jus restant dans l'assiette, ¼ tasse (1 ½ tasse) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre.
- Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que le poulet soit entièrement cuit**. Retirer du feu.
- Pousser le poulet sur une moitié de la poêle. Sur l'autre moitié de la poêle contenant la sauce, incorporer la crème sure, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Combiner le poulet avec la sauce. Retourner pour enrober.

6



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette.
- Répartir le riz et les légumes dans les assiettes.
- Garnir le riz de poulet, puis napper du reste de la sauce de cuisson.

3 | Cuire le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les poitrines de poulet, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les filets de poulet**.

3 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le tofu, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une assiette creuse, ajouter le tofu et la moitié du mélange d'épices pour sauce crémeuse. Poivrer, puis remuer pour enrober. Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le tofu. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire le tofu en deux étapes.) Poêler de 6 à 7 min, en tournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. Transférer le tofu dans une assiette.

5 | Terminer la sauce et assaisonner le tofu

Changez | Tofu

Après avoir retiré la poêle du feu, incorporer la crème sure, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le tofu, puis remuer jusqu'à ce qu'il soit enrobé.

* 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.