

Poulet au thym poêlé avec carottes et haricots verts

30 minutes



Filets de poulet



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon, haché



Carotte



Haricots verts



Pommes de terre à
chair jaune



Persil et thym



Sel d'ail



Farine tout usage

BONJOUR PERSIL ET THYM

Séchées ou fraîches, ces herbes savoureuses se marient toujours parfaitement avec le poulet!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Files de poulet * | 340 g | 680 g |
| Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |
| Oignon, haché | 56 g | 113 g |
| Carotte | 170 g | 340 g |
| Haricots verts | 340 g | 680 g |
| Pommes de terre à chair jaune | 360 g | 720 g |
| Persil et thym | 14 g | 14 g |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Farine tout usage | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis ajouter la **moitié** des **branches de thym** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant pendant 1 minute. Ajouter les morceaux de **carotte**, les **haricots verts** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans un bol moyen et couvrir pour garder chaud.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, peler, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Détacher **1 c. à thé** de **thym** des **branches restantes**, puis émincer les **feuilles**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **thym haché**. Assaisonner du **sel d'ail restant** et **poivrer**.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter les **morceaux d'oignon** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Saupoudrer la **farine** sur les **oignons**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent pour bien enrober. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Saupoudrer le **persil** sur les **légumes**, puis bien mélanger. Répartir les **potatoes**, les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes. Verser la **sauce** en filet sur le **poulet**.

Le repas est prêt!