

Poulet croustillant style champêtre

avec sauce à l'échalote et purée onctueuse

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre
Russet



Haricots verts



Échalote



Sel assaisonné



Crème



Concentré de
bouillon de poulet



Mélange d'épices
pour sauce brune

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE BRUNE

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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'appi.

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



Cuire les pommes de terre

- Peler, 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**.



Cuire les haricots verts

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts**, **¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel assaisonné** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en deux.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.



Préparer la sauce

- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la même poêle, puis tourner pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Saupoudrer du **reste du sel assaisonné** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer les **échalotes** du **mélange pour sauce brune**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **1 c. à thé de sel assaisonné** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes, au besoin.) Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **crème**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher le **poulet** finement. Incorporer à la **sauce** le **jus de cuisson restant** sur la plaque.
- Répartir le **poulet**, les **haricots verts** et la **purée** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** et la **purée de sauce**.

Le souper, c'est réglé!