

Poulet et trempette façon soupe à l'oignon avec quartiers de pommes de terre et carottes



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

Familiale

25 à 30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Mayonnaise



Crème sure



Échalotes frites



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Pomme de terre Russet



Carotte



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR ÉCHALOTES FRITES

Une garniture croustillante qui ajoute un petit quelque chose de plus à vos repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Doubles poitrines de poulet	4	8
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Pomme de terre Russet	2	4
Carotte	2	4
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	1 c. à soupe	2 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'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.



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



1 Préparer

- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).



2 Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Rôtir le poulet et les carottes

- Transférer le **poulet** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Ajouter les **carottes** sur l'autre moitié. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit** et que les **carottes** soient tendres.



3 Saisir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **saler**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive 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.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



5 Mélanger la trempette à l'oignon

- Dans un bol moyen, ajouter les **échalotes frites**, la **crème sure**, la **mayonnaise**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **lait**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **carottes** dans les assiettes.
- Servir la **trempette à l'oignon** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!