

# Poulet et champignons braisés

avec écrasé de pommes de terre au beurre

30 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Hauts de cuisse  
de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre à  
chair jaune



Champignons



Oignon jaune



Bébés épinards



Thym



Mélange d'épices  
pour sauce



Concentré de  
bouillon de poulet



Sel d'ail

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Champignons	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Thym	7 g	7 g
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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 les pommes de terre

- 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Cuire les légumes

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **champignons** et les **oignons**.
- Poêler de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

2



### Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Détacher des branches **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).

5



### Braiser le poulet et les légumes

- Saupoudrer le **poulet** et les **légumes** du **mélange d'épices pour sauce** et parsemer de **thym**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** et les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse (1 ½ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et le **reste du sel d'ail**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivre**, au goût.

3



### Préparer et poêler le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque haut de cuisse** en deux.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur, puis les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**.

6



### Terminer et servir

- Si désiré, réchauffer les **potatoes** à feu moyen-doux.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler** et **poivre**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!