



Poulet et champignons braisés avec écrasé onctueux de pommes de terre

30 minutes

Changer



Filets de poulet +

340 g | 680 g

Recette personnalisée

+ 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



Hauts de cuisse de poulet +
280 g | 560 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Champignons
113 g | 227 g



Oignon jaune
½ | 1



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

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



Préparer et cuire les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre 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 de terre**.
- 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 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 $\frac{1}{2}$ 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. **Poivrer**, au goût.

3



Préparer et poêler le poulet

🔄 **Changer** | **Filets de poulet**

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper chaque cuisse en deux.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- 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**. Cuire 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.)

6



Terminer et servir

- Si désiré, réchauffer les **potatoes de terre** 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 de terre**. (**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 **poivrer**, au goût.
- Répartir l'écrasé de **potatoes de terre** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**.

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

3 | Préparer et poêler le poulet

🔄 **Changer** | **Filets de poulet**

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisses de poulet**.

** 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.



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