



Poulet et champignons braisés

avec écrasé de pommes de terre au beurre

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Hauts de cuisse
de poulet *
280 g | 560 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de
poulet *
2 | 4



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.

2



Préparer

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

3



Préparer et poêler le poulet

Changez | Hauts de cuisson de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en tranches de 2,5 cm (1 po) sur la largeur.
- 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**. 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.)

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**.

5



Braiser le poulet et les légumes

- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter **¾ 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 souvent, 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. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

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!)
- **Poivre**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes 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

Changez | Hauts de cuisson de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson**, les préparer, les faire cuire et les servir en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet****.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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