

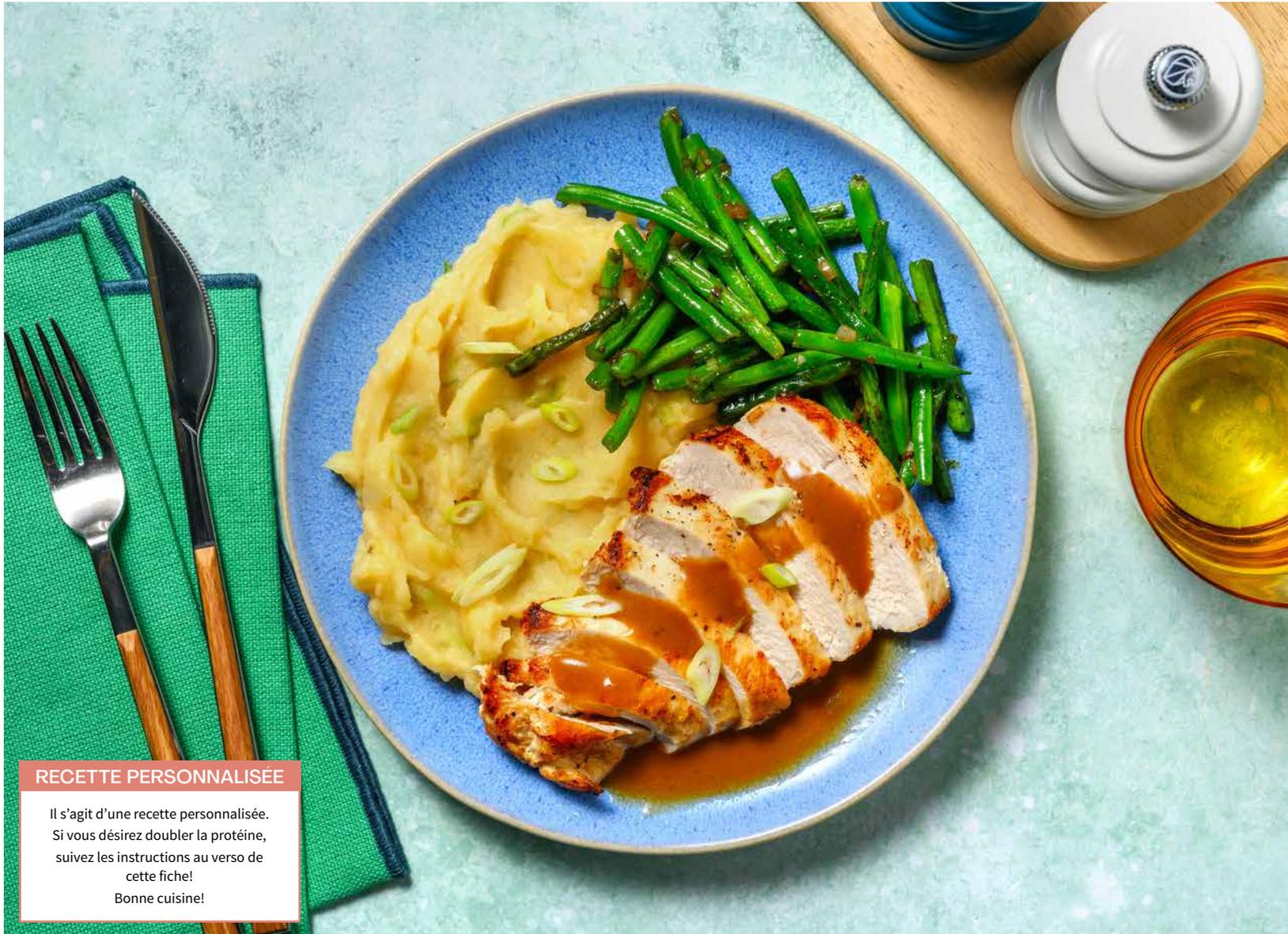
# Poulet fermier

avec purée façon champ à l'irlandaise au beurre noisette

35 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 doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Double poitrines de poulet



Pomme de terre  
Russet



Haricots verts



Échalote



Oignon vert



Concentré de  
bouillon de poulet



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Double poitrines de poulet*	4	8
Pomme de terre Russet	2	4
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	1	2
Oignon vert	2	2
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes 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 **pommes de terre**.

4



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-doux.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober pendant 30 s.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

2



### Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **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.
- 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\*\*.

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

5



### Terminer les pommes de terre

- Lorsque les  **pommes de terre**  seront cuites, égoutter, puis réserver dans une passoire.
- Chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter  **2 c. à soupe**  (4 c. à soupe) de  **beurre** , puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le  **beurre**  soit doré. ( **CONSEIL**  : Le surveiller pour ne pas le brûler!)
- Remettre les  **pommes de terre**  dans la casserole, puis retirer du feu.
- Ajouter la moitié des  **oignons verts**  et  **3 c. à soupe**  (6 c. à soupe) de  **lait** , puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.  **Saler**  et  **poivrer** , au goût.

3



### Préparer et cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les  **haricots verts** , puis les couper en deux.
- Émincer l' **oignon vert** .
- Peler, puis hacher finement l' **échalote** .
- Dans une casserole moyenne, ajouter les  **haricots verts** , le  **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** ,  **¼ tasse**  (½ tasse) d' **eau**  et  **½ c. à soupe**  (1 c. à soupe) de  **beurre** .  **Saler**  et  **poivrer** . Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les  **haricots verts**  soient tendres.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le  **poulet** .
- Incorporer à la sauce tout le  **jus de cuisson restant**  sur la plaque à cuisson.
- Répartir le  **poulet** , la  **purée de pommes de terre**  et les  **haricots verts**  dans les assiettes.
- Napper le  **poulet de sauce** . Parsemer du  **reste des oignons verts** .

Le souper, c'est réglé!