

Poulet garni de salsa

avec poivrons et pommes de terre rôties

35 minutes



Poitrines de poulet



Cheddar, râpé



Épices à enchilada



Oignon vert



Pomme de terre rouge



Poivron



Salsa aux tomates



Gousses d'ail



Crème sure

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet ♦	2	4
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Poivron	160 g	320 g
Salsa aux tomates	½ tasse	1 tasse
Gousses d'ail	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié des épices à enchilada**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les **poivrons** et l'**ail** à la même poêle. Faire cuire à feu moyen de 3 à 4 minutes, en remuant l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis assaisonner du **reste des épices à enchilada**.



Terminer et servir

Ajouter les **potatoes** et la **moitié des oignons verts** dans la poêle contenant les **poivrons**. Bien mélanger. Répartir le **mélange de légumes** et le **poulet garni de salsa** dans les assiettes. Napper les **légumes** d'**un soupçon de crème sure**. Parsemer du **reste des oignons verts**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin!) Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Garnir le **poulet** uniformément de **salsa**, puis parsemer de **fromage**. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

Le repas est prêt!