

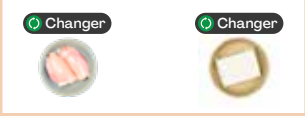


Poulet poêlé

avec pommes de terre rôties et sauce crémeuse à l'aneth

Familiale

35 à 45 minutes



Protéine personnalisable

+ 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	Tofu 1 2
--	---------------



Poitrines de poulet *
2 | 4



Pomme de terre Russet
2 | 4



Haricots verts
170 g | 340 g



Aneth
7 g | 7 g



Crème sure
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



Moutarde de Dijon
1 c. à thé | 2 c. à thé



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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



Rôtir les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Recouvrir la plaque à cuisson de papier parchemin pour un nettoyage facile.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Préparer

Changez | Hauts de cuisson de poulet

Changez | Tofu

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **5 tasses** (10 tasses) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- En attendant que l'eau bouille, hacher finement l'**aneth**.
- Parer les **haricots verts**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.

3



Cuire le poulet

Changez | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, ajouter les **haricots verts** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Égoutter et remettre les **haricots verts** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

5



Préparer la sauce crémeuse à l'aneth

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- 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 **concentré de bouillon**, la **crème sure**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **moutarde** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, puis fouetter.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**aneth**, puis remuer.

6



Terminer et servir

Changez | Tofu

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'**un filet de sauce crémeuse à l'aneth**.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**, si désiré.

2 | Préparer et cuire le poulet

Changez | Hauts de cuisson de poulet

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

2 | Préparer le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu par bloc.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**.

3 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Il n'est pas nécessaire d'ensuite cuire le **tofu** au four.

6 | Terminer et servir

Changez | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir 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.