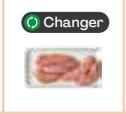




Poulet rôti

avec sauce style épinards à la crème et légumes rôtis

Repas futé 35 minutes



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

Filets de poitrine de poulet • 310 g | 620 g



Poitrines de poulet • 2 | 4



Pomme de terre à chair jaune 300 g | 600 g



Bébés épinards 113 g | 227 g



Oignon jaune 1 | 2



Carotte 1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse 1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème 1 | 2



Bouillon de poulet en poudre 1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 oeufs, 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



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,3 cm (1/8 po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler l'**oignon** et couper la moitié en tranche de 1,25 cm (1/2 po). Couper le **reste** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes**, les **potatoes de terre** et les tranches d'**oignon** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **bouillon en poudre**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

3



Cuire le poulet

- [Changer](#) | **Filets de poitrine de poulet**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation et commencer la sauce

- Lorsque le poulet et les **légumes** seront presque cuits, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent pour décoller les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés et commencent à ramollir.

* 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.

5



Terminer la sauce

- Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **épinards**, le **fromage à la crème**, le **reste** du **bouillon en poudre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**, **1/2 tasse** (3/4 tasse) d'**eau** et le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson.
- Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- [Changer](#) | **Filets de poitrine de poulet**
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** d'**un peu** de **sauce aux épinards**. Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette.

3 | Cuire le poulet

[Changer](#) | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 3 à 5 min par côté, et cuire jusqu'à ce que les **filets** soient entièrement cuits**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Ne pas tenir compte de l'étape de rôtissage.

6 | Terminer et servir

[Changer](#) | **Filets de poitrine de poulet**

Servir les **filets de poitrine de poulet** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**. Il n'est pas nécessaire de trancher les **filets**.



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