

Poulet rôti au fromage

avec petits pois et pommes de terre rôties

Familiale

25 à 35 minutes



Poitrines de poulet



Cheddar blanc, râpé



Fromage à la crème



Sel d'ail



Pomme de terre
Russet



Petits pois



Oignon vert

BONJOUR CHEDDAR

Un fromage terreux et au goût fort dont les saveurs rehaussent parfaitement de nombreux plats!

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, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet ♦	2	4
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Petits pois	113 g	227 g
Oignon vert	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Disposer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée, puis garnir de **mélange de fromages**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Préparer le mélange de fromages

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter le **fromage à la crème**. Remuer de 1 à 2 min pour qu'il ramollisse.
- Ajouter le **cheddar** et la **moitié** des **oignons verts**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver.



5 Cuire les pois

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **pois** et **¼ tasse** d'eau (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** des **oignons verts**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **oignons verts** soient tendres.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner tout le **poulet** de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.



6 Terminer et servir

- Trancher le **poulet rôti au fromage**.
- Répartir les **potatoes**, les **pois** et le **poulet** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!