

Poulet rôti aux herbes

avec choux de Bruxelles à la moutarde au miel et écrasé de pommes de terre à l'ail

Spéciale

45 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 ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet en crapaudine



Côtes levées de porc



Choux de Bruxelles



Persil et thym



Miel



Moutarde de Dijon



Pomme de terre à chair jaune



Gousses d'ail



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Crème



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Échalote

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, pinceau à pâtisserie en silicone, petite poêle, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet en crapaudine *	550 g	1 100 g
Côtes levées de porc	728 g	1456 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Persil et thym	14 g	21 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	400 g	800 g
Gousses d'ail	4	8
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Échalote	50 g	100 g
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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.



Cuire le poulet

- Détacher **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches, puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **thym**, le **persil**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **poulet**, côté peau vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner du **mélange d'herbes**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 30 à 35 min, en déplaçant la plaque dans le haut du four à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Cuire de 40 à 45 min pour 4 pers.)



Assaisonner les pommes de terre

- Entre-temps, chauffer une petite poêle à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter la **crème**, puis bien mélanger. Retirer la poêle du feu.
- Égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Incorporer le **beurre à l'ail crémeux** aux **potatoes de terre** en les écrasant grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Couvrir pour garder chaud.



Préparer les légumes et commencer les pommes de terre

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes 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 **potatoes de terre**.



Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Les saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** et l'**ail** soient enrobés.
- Ajouter le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen. **Salier** et **poivrer**, au goût. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Rôtir les choux de Bruxelles

- Entre-temps, combiner dans un grand bol le **miel**, la **moutarde**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau tiède** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **choux de Bruxelles**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **choux de Bruxelles** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient dorés et tendres.



Terminer et servir

- Découper le **poulet**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, verser le **jus restant** sur la plaque à cuisson et fouetter.
- Répartir le **poulet**, les **choux de Bruxelles** et l'écrasé de **potatoes de terre** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** et l'**écrasé de potatoes de terre** de **sauce**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **côtes levées**, transférer les **choux de Bruxelles** sur une assiette lorsqu'ils seront cuits. Sortir les **côtes levées** de leur emballage. Couvrir la même plaque à cuisson de papier d'aluminium et disposer les **côtes levées** dessus, puis les badigeonner de **sauce BBQ**. Rôtir au centre du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Répartir les **côtes levées** dans les assiettes.