

Poulet rôti et fromage de chèvre

avec pommes de terre assaisonnées et salade

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Mélange roquette et épinards



Citron



Fromage de chèvre



Moutarde à l'ancienne



Noix de Grenoble, hachées



Épices à bifteck de Montréal

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, zesteur, grand bol, fouet, essuie-tout, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Citron	1	1
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



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 qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Griller les noix de Grenoble

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis assaisonner du **reste** des **épices à bifteck de Montréal**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle.

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



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, le **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour enrober.



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Congeler le **fromage de chèvre** pendant 5 min, puis l'émietter dans une assiette. Réserver au frigo jusqu'au moment de servir.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** et le **poulet** du **fromage de chèvre** et des **noix de Grenoble**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!