

# Poulet rôti et sauce savoureuse à l'oignon

avec purée de patates douces et chou-fleur

Spéciale

45 minutes



Poulet en  
crapaudine



Crème sure



Patates douces



Persil Persil



Poivre au citron



Oignon, haché



Chou-fleur, en  
fleurons



Demi-glace de poulet



Farine tout usage



Purée d'ail

BONJOUR PERSIL

*Fraîche et verte, cette herbe ajoute de la couleur à tous les 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, presse-purée, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, grande casserole, essuie-tout, épluche-légumes

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet en crapaudine *	½	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Persil	7 g	14 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	113 g	227 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Demi-glace de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire rôtir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et assaisonner de la **moitié du poivre au citron**. Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir de 30 à 35 minutes, en commençant par faire rôtir le **poulet** sur la grille du **bas** du four. Déplacer la plaque sur la grille du **haut** à mi-cuisson. Poursuivre le rôtitage jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit \*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir de 40 à 45 minutes\*\*.)



## Préparer la sauce

Pendant que les **patates douces** cuisent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la **purée d'ail** et la **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien enrobés. Ajouter la **demi-glace** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à légère ébullition. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la casserole du feu, puis **saler** et **poivrer**.



## Faire rôtir le chou-fleur

Pendant que le **poulet** rôtit, disposer le **chou-fleur** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer du **reste du poivre au citron**. **Saler**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré.



## Faire la purée de patates douces douces

Hacher grossièrement le persil. Lorsque les **patates douces** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter à la casserole la **crème sure** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis écraser les **patates douces** à l'aide d'un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Incorporer la **moitié du persil**. Couvrir pour garder chaud, puis réserver.



## Faire cuire les patates douces

Pendant que le **poulet** et le **chou-fleur** rôtissent, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



## Terminer et servir

Laisser reposer le **poulet cuit** de 4 à 5 minutes, puis le découper. Incorporer le **liquide de cuisson** contenu sur la plaque à la **sauce**. Répartir le **poulet**, le **chou-fleur** et la **purée de patates douces** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce**. Parsemer du **reste du persil**.

## Le repas est prêt!