

Poulet style champêtre

avec sauce à l'échalote et purée onctueuse

Découverte

35 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Pomme de terre
Russet



Haricots verts



Échalote



Mélange d'épices
acidulé à l'ail



Crème



Concentré de
bouillon de poulet



Mélange d'épices
pour sauce

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Doubles poitrines de poulet*	4	8
Pomme de terre Russet	2	4
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	1	2
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les pommes 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-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

4



Cuire les haricots verts

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts**, **¼ tasse d'eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en deux.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.

5



Préparer la sauce

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle, puis tourner pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher le **poulet** finement. Incorporer à la **sauce** le **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir le **poulet**, les **haricots verts** et la **purée** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** et la **purée de sauce**.