

Ragoût de poulet maison

avec champ à l'irlandaise au beurre noisette

Familiale

30 à 40 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Mirepoix



Petits pois



Pomme de terre rouge



Bouillon de légumes en poudre



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Oignon vert

BONJOUR CHAMP À L'IRLANDAISE

Un plat traditionnel de l'île d'Émeraude composé de purée de pommes de terre et d'oignons verts!

D'abord

Avant de commencer, 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

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Mirepoix	227 g	454 g
Petits pois	56 g	113 g
Pomme de terre rouge	400 g	800 g
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Beurre non salé*	3 ½ c. à soupe	7 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe

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.

1



Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** 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**.
- À l'aide d'une passoire, égoutter les **potatoes**.

4



Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le **poulet** et les **légumes**, ajouter **1 tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et le **bouillon en poudre**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **pois**, puis réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Le ragoût sera plutôt liquide.)
- **Saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.

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

5



Préparer le beurre noisette

- Entre-temps, pendant que les **potatoes** s'égouttent dans la passoire, essayer avec précaution la casserole moyenne (celle de l'étape 1), puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré et cesse de mousser. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!)
- Ajouter les **oignons verts**, puis retirer la casserole du feu. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **oignons verts** ramollissent légèrement.

3



Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajouter le **mirepoix**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** dans la casserole, puis **saler et poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** et les **légumes** soient bien enrobés.

6



Terminer et servir

- Remettre les **potatoes** dans la casserole contenant le **beurre noisette** et les **oignons verts**. Ajouter **3 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir l'**écrasé** dans les bols. Garnir du **ragoût de poulet**.

Le souper, c'est réglé!



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