



# Ragoût de poulet maison

## avec champ à l'irlandaise au beurre noisette

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

Changer



Émincé protéiné  
200g | 400g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Mirepoix  
227 g | 454 g



Petits pois  
56 g | 113 g



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert  
2 | 4

**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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **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 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de sel.
- 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**.

2



## Préparer

Changez | Poitrines de poulet

- 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**.

3



## Commencer le ragoût

Changez | Émincé protéiné

- 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 que le **poulet** soit doré.
- Ajouter la **mirepoix**. Poursuivre la cuisson 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**, puis **saler et poivrer**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** et les **légumes** soient enrobés.

4



## Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant le **poulet** et les **légumes**, ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'eau et le **concentré de bouillon**. 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**.

5



## Préparer le beurre noisette

- Entre-temps, pendant que les **potatoes** s'égouttent dans la passoire, essuyer 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.

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 de **potatoes** dans les bols. Garnir de **ragoût de poulet**.

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

## 2 | Préparer

Changez | Poitrines de poulet

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

## 3 | Commencer le ragoût

Changez | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 7 min, jusqu'à ce que l'**émincé** soit croustillant.

\*\* 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.



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