



# Poulet rôti au romarin et raisins

avec purée onctueuse de chou-fleur

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Cuisses de poulet



Raisins rouges



Chou-fleur, râpé



Ail



Échalote



Romarin



Crème sure

**BONJOUR RAISINS!**  
*Juteux, sucré et polyvalent!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, presse-ail

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	310 g***	620 g***
Raisins rouges	170 g	340 g
Chou-fleur, râpé	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Échalote	50 g	100 g
Romarin	1 sprig	1 sprig
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Lait*	3 c. à table	6 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

\*\*\* Poids minimal

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

### Nous joindre

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



### 1. PRÉPARATION

Hacher finement **1 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler pour 4 pers). Peler l'**échalote**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### 4. COMMENCER LA PURÉE

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) dans la même poêle à feu moyen. Faire fondre en tournant, 1 min. Ajouter les **échalotes** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent et en dégageant les morceaux collés au fond jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



### 2. COMMENCER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en deux, puis saupoudrer de **romarin**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. (**NOTE**: Saisir en étape pour 4 pers, en utilisant ½ c. à table d'huile chaque fois!)



### 5. FINIR LA PURÉE

Dans la même poêle, ajouter le **chou-fleur** et **3 c. à table** de **lait** (doubler pour 4 pers). Couvrir et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **chou-fleur** ramollisse, de 4 à 5 min. Incorporer la **crème sure** et cuire à découvert en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, 1 min. **Saler** et **poivrer**, puis retirer du feu.



### 3. FINIR LE POULET

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Ajouter les **raisins** et rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **raisins** éclatent et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 5 à 6 min.\*\*



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **purée de chou-fleur** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **raisins**. Napper du **jus de cuisson** resté dans la plaque à cuisson.

## Le souper, c'est réglé!