



Poulet farci à la tomate séchée et au fromage de chèvre avec brocolis et pommes de terre rôtis

VARIÉTÉ 30 minutes



Cuisses de poulet



Tomates séchées
au soleil



Fromage de chèvre



Assaisonnement
italien



Pomme de terre
à chair jaune



Ail



Flocons de piment



Brocoli,
en fleurons

BONJOUR TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL!

Riches, sucrées et légèrement acidulées!

COMMENCER ICI

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Sortez

Grande poêle antiadhésive, 2 plaques à cuisson, presse-ail, papier d'aluminium, essuie-tout, petit bol, cuillères à mesurer, pinceau en silicone

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	310 g ***	620 g ***
Tomates séchées au soleil	20 g	40 g
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Ail	6 g	12 g
Flocons de piment	1 c. à thé	1 c. à thé
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
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. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. CUIRE LE POULET

Rouler les **cuisses** sur elles-mêmes, par-dessus la **garniture**, puis disposer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le dessus du **poulet** de **2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers), puis griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 13 à 15 min.**



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **tomates séchées**. Dans un petit bol, mélanger les **tomates séchées** et le **fromage de chèvre**. Réserver.



5. CUIRE LE BROCOLI

Pendant que le **poulet** cuit, mettre **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **brocoli** et **2 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail** et **1/4 c. à thé de flocons de piment** (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice). Cuire en remuant souvent, 1 min. **Saler** et **poivrer**.



3. FARCIR LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** et saupoudrer **du reste** d'**assaisonnement italien**. Disposer le **poulet** à plat, côté lisse vers le bas, puis farcir de **garniture à la tomate séchée**.



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **poulet** est presque cuit et que les **pommes de terre** sont hors du four, actionner la fonction **Griller** du four. Griller le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce que le dessus soit doré, de 4 à 5 min. Répartir les **pommes de terre aux herbes**, le **brocoli au piment** et à l'**ail** et le **poulet farci** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!