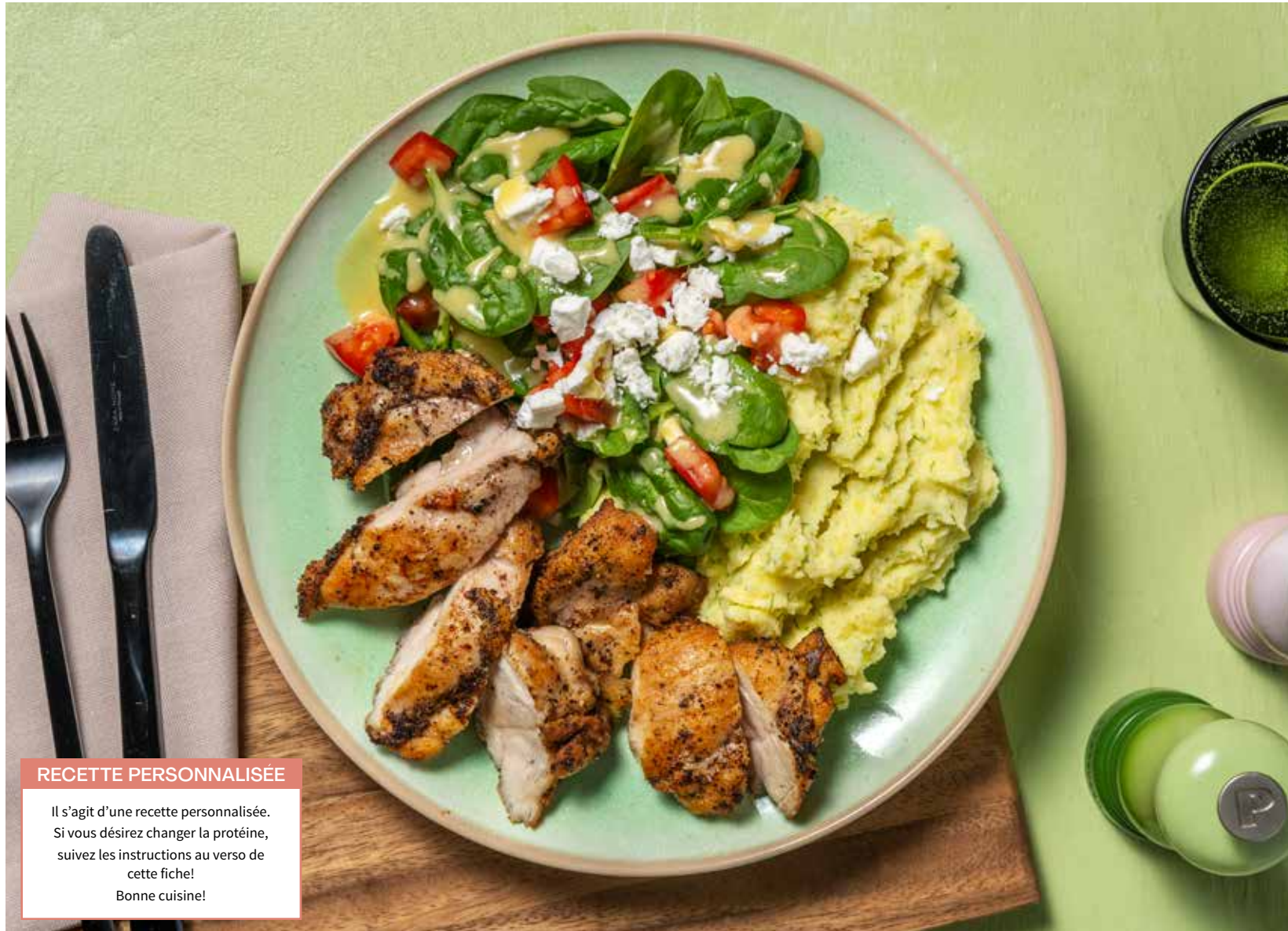


Poulet à la méditerranéenne

avec purée de pommes de terre à l'aneth et salade de tomate et épinards

30 minutes



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!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre
Russet



Tomate Roma



Bébés épinards



Aneth



Feta, émietté



Vinaigre de vin rouge



Moutarde de Dijon



Mélange d'épices
méditerranéen

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Aneth	7 g	14 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices méditerranéen	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Bouillir les pommes de terre

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, 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**.



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moutarde**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger en fouettant, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.



Assaisonner le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** (toute la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.

Si vous avez opté pour des **poitrines de poulet**, préparez-les et poêlez-les tel qu'indiqué dans la recette, puis augmentez le temps de cuisson au four à 12 à 14 minutes.**



Écraser les pommes de terre

- Hacher finement l'**aneth**.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **¼ tasse** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Ajouter **2 c. à thé** d'**aneth**, **saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE**: Consulter le guide pour la quantité d'aneth.)



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **tomates** et la **moitié** du **feta**, puis bien mélanger.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, la **purée de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!