

Poulet au thym et courgettes rôties

avec sauce de cuisson aux oignons caramélisés et purée à l'ail

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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Courgette



Thym



Oignon, en tranches



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Pomme de terre Russet



Assaisonnement italien

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet ♦	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Courgette	200 g	400 g
Thym	7 g	7 g
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Gousses d'ail	1	2
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper les **courgettes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** des branches (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Parsemer de **thym** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Salier** et **poivrer**.

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



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés foncés.



Cuire les pommes de terre

- 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Préparer la sauce de cuisson

- Dans la poêle contenant les oignons, ajouter le **concentré de bouillon**, la **moitié** de l'**ail**, **1/4 tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Cuire le poulet et les courgettes

- Entre-temps, sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte, saupoudrer les **courgettes** du **reste** de l'**assaisonnement italien** et arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Trancher le **poulet**.
- Répartir la **purée**, les **courgettes** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce de cuisson**.