

# Poulet aux champignons crémeux

avec écrasé de pommes de terre et brocoli

30 minutes



Poitrines de poulet



Champignons



Pommes de terre  
à chair jaune



Crème sure



Oignon jaune



Concentré de  
bouillon de poulet



Farine tout usage



Brocoli, en fleurons

BONJOUR CRÈME SURE

*Votre purée de pommes de terre vient d'atteindre de nouveaux sommets!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Champignons	113 g	227 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Lait*	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@helloworldfresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



## Faire rôtir le poulet et le brocoli

De l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **poulet**, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Trancher finement les **champignons**. Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



## Préparer les champignons

Pendant que le **poulet** et le **brocoli** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et les **oignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Réduire à feu moyen, puis saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien enrobés. Ajouter le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** de **lait** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



## Faire poêler le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer d'un côté d'une plaque à cuisson.



## Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** sont cuites, ajouter à la casserole le **crème sure** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les écraser grossièrement à l'aide d'un presse-purée. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, l'écrasé de **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Garnir le **poulet** de **champignons crémeux**.

**Le repas est prêt!**