



POULET POÊLÉ

avec pommes de terre rôties, haricots verts et sauce crémeuse à l'aneth



BONJOUR

SAUCE À L'ANETH

Une sauce crémeuse et acidulée rehaussée d'une touche de moutarde!



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Crème sure



Haricots verts



Aneth



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de poulet

TIME: 35 MIN

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Essuie-tout
- Cuillères à mesurer
- Casserole moyenne
- Passoire
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Pomme de terre à chair jaune 600 g
- Crème sure 2 9 c. à table
- Haricots verts 340 g
- Aneth 7 g
- Moutarde de Dijon 6,9 1 c. à table
- Concentré de bouillon de poulet 2

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour rôtir les pommes de terre). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température.



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, dans une casserole moyenne, ajouter **5 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher finement l'**aneth**. Parer les **haricots**, au besoin. Sur une planche à découper propre, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce que le dessous du **poulet** soit brun doré, de 6 à 7 min. Retourner le **poulet**, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 6 à 7 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



4 FAIRE LA SAUCE

Lorsque le **poulet** est cuit, le réserver dans une assiette. Baisser à feu doux. Dans la même poêle, ajouter les **concentrés de bouillon**, la **crème sure**, la **moutarde**, **2 c. à thé d'aneth** et **¼ tasse d'eau**. Fouetter jusqu'à ce que la **sauce** commence à mijoter, de 1 à 2 min.



5 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, ajouter les **haricots verts** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 1 à 2 min. Égoutter les **haricots** et les remettre dans la casserole (hors du feu). **Saler** et **poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches fines. Répartir le **poulet**, les **pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce crémeuse à l'aneth**. Saupoudrer **du reste d'aneth**, au goût.

FÉLICITATIONS!

Vous venez de créer un nouvel incontournable dans votre famille!