

# Poulet style rôtisserie et sauce

avec légumes vapeur et écrasé de pommes de terre

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Assaisonnement BBQ



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Pomme de terre rouge



Petits pois



Sel d'ail



Carotte



Ciboulette

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

*Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, tamis, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Assaisonnement BBQ	2 c. à thé	4 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Petits pois	113 g	227 g
Sel d'ail	1 c. à thé	1 c. à thé
Carotte	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	7 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	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

[f](#) [i](#) [t](#) [@HelloFreshCA](#)



## Préparer et rôtir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de **½ c. à soupe d'assaisonnement BBQ** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler et poivrer**.
- Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser le **poulet** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer le poulet et préparer la sauce

- Lorsque le **poulet** sera rôti, le transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter à la poêle **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), les **concentrés de bouillon**, **½ c. à thé d'assaisonnement BBQ** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Porter à ébullition. Incorporer en fouettant le **mélange pour sauce crémeuse**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler et poivrer**, au goût.



## Préparer et bouillir les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** 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 de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Écraser les pommes de terre

- Émincer la **ciboulette**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les pommes de terre. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, puis mélanger.



## Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **carottes** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, les **pois** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Transférer les **légumes** dans un bol moyen et assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **poivrer**. Bien mélanger. Couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer les **légumes** du **reste** de la **ciboulette**.
- Disposer le **poulet** sur les **potatoes de terre**.
- Napper le **poulet** de **sauce**.

## Le souper, c'est réglé!