

# Ragoût de poulet crémeux aux champignons à la dijonnaise avec écrasé de pommes de terre

35 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!



Hauts de cuisses  
de poulet



Poitrines de poulet



Champignons



Gousses d'ail



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Pomme de terre  
rouge



Échalote



Romarin



Concentré de  
bouillon de poulet



Moutarde de Dijon



Bébés épinards

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Champignons	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Échalote	50 g	100 g
Romarin	1 branche	1 branche
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Bébés épinards	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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



## Cuire les pommes de terre

- 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer le ragoût

- Saupoudrer les **légumes** et le **poulet** du **mélange pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **crème** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

- Entre-temps, émincer les **champignons**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher quelques **feuilles de romarin** de la branche, puis en hacher finement **1 c. à thé** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis **saler** et **poivrer**. Réserver.

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



## Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les qtés pour 4 pers.) dans la casserole contenant les **potatoes**. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE**: Un « écrasé » aura encore quelques gros morceaux!) **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Commencer le ragoût

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Cuire de 2 à 3 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter les **échalotes**, les **champignons**, l'**ail** et le **romarin**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

- Retirer le **ragoût** du feu, puis ajouter la **moutarde** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir du **ragoût de poulet aux champignons**.

Le souper, c'est réglé!