



# DÉS DE CUISSE DE POULET, SAUCE CRÉMEUSE À LA BIÈRE ET AU CHEDDAR

Avec des pommes de terre rôties et du brocoli



## AFFLIGEM BLONDE

L'Affligem blonde est une bière d'abbaye belge qui révèle une robe or pâle et une belle mousse. La douceur de la première gorgée fait place, en fin de bouche, à la rondeur des fruits tropicaux : très rafraîchissant !



Pommes de terre Nicola



Brocolis ✨



Échalote



Champignons ✨



Sauge fraîche ✨



Dés de cuisse de poulet ✨



Affligem Blonde



Crème fraîche ✨



Cheddar râpé ✨

Total : 35-40 min. Discovery

Facile

À manger dans les 3 jours

Dans ce plat d'automne très réconfortant, les morceaux de poulet sont servis dans une sauce à la bière onctueuse. En plus des champignons et du cheddar, cette dernière contient de l'Affligem Blonde, une bière d'abbaye belge qui développe des notes de fruits tropicaux tout en rondeur. Le cheddar apporte son côté salé, tandis que la bière renforce encore davantage les différentes saveurs.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de dés de cuisse de poulet, sauce crémeuse à la bière et au cheddar : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez ou lavez les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers fins. Mélangez les **pommes de terre** et la moitié de l'huile d'olive sur une des moitiés de la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis salez et poivrez. Enfourez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Retournez à mi-cuisson.



### 2 RÔTIR LES BROCOLIS

Pendant ce temps, taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Sortez les **pommes de terre** du four après 18 à 22 minutes et disposez les **brocolis** sur l'autre moitié vide de la plaque. Arrosez-les avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les ensuite durant les 12 à 16 dernières minutes de cuisson des **pommes de terre** ou jusqu'à ce que les bouquets deviennent légèrement dorés.



### 3 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et taillez les **champignons** en tranches. Ciselez les feuilles de **sauge** en lanières. Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y saisir les **dés de cuisse de poulet** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Réservez hors de la poêle.



### 4 FAIRE RÉDUIRE LA BIÈRE

Ajoutez l'**échalote** à la même poêle et faites-la revenir 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite les tranches de **champignons** et faites-les dorer 4 à 5 minutes. Versez l'**Affligem Blonde** dans la poêle, baissez le feu sur moyen-doux et laissez réduire la **bière** de trois quarts.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez le bouillon de légumes et la **crème fraîche** à la poêle, mélangez bien, puis laissez mijoter 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait bien épaissi. Ajoutez ensuite le **poulet**, le **cheddar** et la **sauge** à la sauce, puis laissez mijoter 1 minute de plus ou jusqu'à ce que le **cheddar** ait fondu. Salez et poivrez au besoin.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** et les **brocolis** sur les assiettes. Accompagnez-les du **poulet** dans sa **sauce au cheddar et à la bière**.

#### ★ CONSEIL

Si vous avez des enfants à table, remplacez la bière par du bouillon et ajoutez 1/4 cc de vinaigre de vin blanc par personne.

#### ★ CONSEIL

Si vous aimez beaucoup la sauge, n'hésitez pas à en ajouter davantage.

#### ★ CONSEIL

Si vous préparez ce plat pour une grande tablée, disposez les brocolis et les pommes de terre sur deux plaques ou faites cuire ces dernières 25 à 30 minutes dans une sauteuse avec couvercle.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	75	150	225	300	375	450
Sauge fraîche (feuilles) 23) *	2	4	6	8	10	12
Dés de cuisse de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Affligem Blonde (ml) 1)	40	75	100	125	150	175
Crème fraîche (g) 7) 15) 20) *	1½	3	4½	6	7½	9
Cheddar râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	50	100	150	200	250	300
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3648 / 872	434 / 104
Lipides total (g)	49	6
Dont saturés (g)	19,7	2,3
Glucides (g)	54	6
Dont sucres (g)	6,7	0,8
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	43	5
Sel (g)	1,3	0,2

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 42 | 2017

