



# AILES DE POULET DÉSOSSÉES AU MIEL ET À L'AIL

avec bâtonnets de carotte et pommes de terre en rondelles



**BONJOUR**

**FÉCULE DE MAÏS!**

Voilà ce qui donne aux filets de poulet leur texture croustillante!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 546



Filets de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Sauce au chili doux



Miel



Ail



Mayonnaise



Fécule de maïs



Vinaigre de vin blanc



Carotte



Crème sure



Ciboulette



## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Petits bols (2)
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Bol moyen
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout
- Sucre (1 c. à thé)
- Presse-ail

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Filets de poulet 680 g
- Pomme de terre à chair jaune 600 g
- Sauce au chili doux 1 c. à table
- Miel 1 ½ c. à table
- Ail 3 g
- Mayonnaise 3,4,6,9 4 c. à table
- Fécule de maïs 6 c. à table
- Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table
- Carotte 340 g
- Crème sure 2 3 c. à table
- Ciboulette 7 g

## 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 soja, 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 rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à table** d'**huile**, puis les disposer en une seule couche. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



### 4 PRÉPARER LES SAUCES

Entre-temps, dans un petit bol, fouetter la **sauce au chili doux**, le **miel**, **2 c. à table** d'**eau** et la **moitié** de l'**ail**. Réserver. (**NOTE:** voilà la sauce pour le poulet!) Dans un autre petit bol, mélanger la **ciboulette**, la **crème sure**, **1 c. à table** de **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre**, le **reste** de la **mayo** et le **reste** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. (**NOTE:** voilà la sauce ranch!)



### 2 PRÉPARATION

Entre-temps, peler les **carottes**, puis les couper en bâtonnets de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer **1 c. à table** de **ciboulette**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et **2 c. à table** de **mayo**. Mélanger. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **fécule de maïs**, puis mélanger pour couvrir.



### 5 COUVRIR LE POULET

Lorsque le **reste** du **poulet** est cuit, y ajouter le **poulet réservé** et le **jus** ayant coulé dans l'assiette. Ajouter le **mélange de miel et d'ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** soit collante et couvre le **poulet**, de 1 à 2 min.



### 3 POÊLER LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **moitié** du **poulet**. Cuire le **poulet** en le retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 9 à 10 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*) Réserver dans une assiette. Répéter avec le **reste** du **poulet** en ajoutant **1 c. à table** d'**huile**.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre**, le **poulet au miel et à l'ail** et les **carottes** dans les assiettes. Servir avec la **sauce ranch** comme trempette.

## ENCORE ET ENCORE

La sauce ranch sied parfaitement aux légumes croquants comme le céleri et le radis!