

# Filets de poulet assaisonnés

avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch maison

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Pomme de terre  
Russet



Oignon rouge



Bébés épinards



Ciboulette



Sauce BBQ



Crème sure



Mayonnaise



Sel assaisonné



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SEL ASSAISONNÉ

*Cette épice est le mélange parfait entre le sucré, le salé et le fumé!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	14 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes 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.*

## Contact

Share your photos #HelloFreshLife  
Call or email us | (855) 272-7002  
hello@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. Saupoudrer de la **moitié** du sel assaisonné. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



## Faire cuire le poulet

Pendant que les **oignons** marinent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste** du sel assaisonné. **Poivrer**, puis remuer pour bien enrober. Faire griller sur la grille du **haut** du four pendant 10 minutes. Retirer soigneusement la plaque du four. Arroser le **poulet** de **sauce BBQ** et bien remuer. Remettre au four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer et faire la sauce ranch

Pendant que les **potatoes** rôtissent, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Émincer la **ciboulette**. Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à thé** de **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe** de **marinade** et **1 c. à soupe** d'huile (doubler les quantités pour 4 personnes). Égoutter les **oignons marinés** et jeter le reste de la marinade. Ajouter les **oignons marinés** et les **épinards** au bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire mariner les oignons

Dans une casserole moyenne, ajouter les **oignons**, le **reste** du **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'eau et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire mijoter de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** soit dissout. Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, incluant le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen et réfrigérer.



## Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**. Servir la **sauce ranch** comme trempette.

## Le repas est prêt!