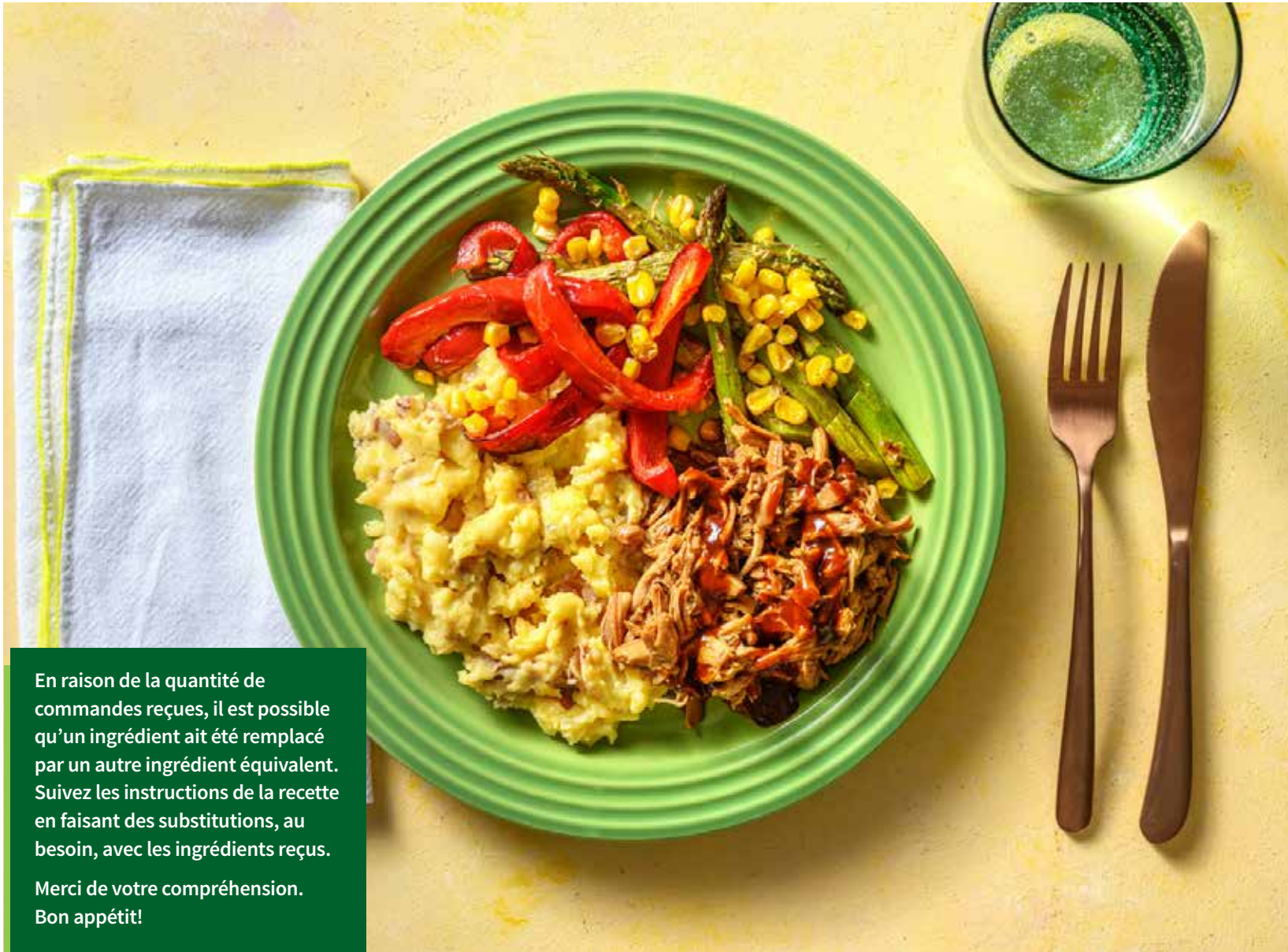




Dîner de poulet BBQ

avec pommes de terre écrasées fromagées et légumes rôtis

20 MIN



Filets de poulet



Sauce BBQ



Asperges



Poivron



Maïs, en grains



Pomme de terre rouge



Fromage cheddar, râpé



Crème sure

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR POULET GRILLÉ!

Savoureux, fumé et prêt en 20 minutes!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, grande casserole, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, plat de cuisson de 20 x 20 cm

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Asperges	227 g	454 g
Poivron	160 g	320 g
Maïs, en grains	56 g	113 g
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** d'environ 2,5 cm d'eau (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**NOTE** : mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min. Lorsqu'elles sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole hors du feu.



4. FINIR LES POMMES DE TERRE

À l'aide d'un presse-purée, incorporer grossièrement **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), la **crème sure** et le **cheddar** dans les **pommes de terre**. (**NOTE** : un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal d'y avoir quelques morceaux.) **Saler** et **poivrer**.



2. GRILLER LE POULET

Disposer le **poulet** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po; utiliser un plat de 23 x 33 cm ou 9 x 13 po pour 4 pers). Ajouter **la moitié** de la **sauce BBQ**. Bien mélanger. Griller sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit de 10 à 12 min.**



5. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et arroser **du reste** de **sauce BBQ**.



3. GRILLER LES LÉGUMES

Pendant que le poulet grille, couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure des **asperges**. Éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Disposer les **poivrons**, les **asperges** et le **maïs** sur une plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 6 à 8 min.

Le souper, c'est réglé!