



# Burger au poulet jerk et ananas noirci

avec aïoli à l'oignon vert et quartiers de patates douces

VARIÉTÉ ÉPICÉE 30 minutes



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!



Poitrines de poulet



Petit pain



Ananas, en bâtonnets



Oignons verts



Tomate Roma



Patate douce



Épices jerk



Lime



Mayonnaise



Coriandre

**BONJOUR ÉPICES JERK!**

*Un savoureux mélange de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortir

Essuie-tout, zesteur, papier parchemin, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Petit pain	2	4
Ananas, en bâtonnets	190 g	380 g
Oignons verts	2	4
Tomate Roma	80 g	160 g
Patate douce	340 g	680 g
Épices jerk	1 c. à table	2 c. à table
Lime	1	1
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
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 LA PATATE DOUCE

Couper les **patates douces** en deux sur la longueur, puis en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé** d'**épices jerk** (doubler l'huile et les épices pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Cuire au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



### 4. NOIRCIR L'ANANAS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ananas**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit doré, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu et réserver dans une assiette.



### 2. PRÉPARATION

Pendant que les **patates** cuisent, couper les **tomates** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers. Détacher les **feuilles de coriandre**, puis en hacher finement les **tiges**. Garder les **feuilles** et les **tiges** séparées. Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



### 5. CUIRE LE POULET ET PARFUMER LA MAYO

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 5 à 7 min par côté.\*\* Entre-temps, mélanger la **mayo**, le **zeste de lime**, les **tiges de coriandre**, les **oignons verts** et **2 c. à thé** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. **Saler et poivrer**.



### 3. PRÉPARER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **poulet** en son centre, en laissant 2,5 cm intacts (1 po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. Saupoudrer **du reste** d'**épices jerk**, puis **saler et poivrer**. Réserver.



### 6. FINIR ET SERVIR

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Griller sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 2 à 3 min. Badigeonner les **pains de mayo**, puis garnir de **poulet**, d'**ananas**, de **tomate** et de **feuilles de coriandre**. Servir avec les **patates douces** et le **reste** de la **mayo** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

**Le souper, c'est réglé!**