

Burger au poulet jerk et ananas grillé

avec aïoli aux oignons verts et quartiers de patates douces

30 Minutes



Poitrines
de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Ananas, en
bâtonnets



Petits pains artisan



Mélange d'épices jerk



Patate douce



Tomates Roma



Lime



Mayonnaise



Oignons verts



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso
de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR ÉPICES JERK

Un mélange d'épices de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

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, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Petits pains artisan	2	4
Ananas, en bâtonnets	190 g	380 g
Patates douces	340 g	680 g
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Tomates Roma	80 g	160 g
Oignons verts	2	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

Nous rejoindre

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



Faire cuire les quartiers de patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **½ c. à thé du mélange d'épices jerk**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Faire caraméliser l'ananas

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ananas**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement brun. Retirer la poêle du feu et transférer l'**ananas** dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, couper les **tomates** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Faire cuire le poulet et préparer l'aïoli

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **zeste de lime**, les **oignons verts** et **2 c. à thé** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 2,5 cm (1 po) intacts à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. Saupoudrer le **mélange d'épices jerk restant** sur chaque côté, puis **saler et poivrer**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, nul besoin de les ouvrir en papillon. Après avoir séché les **cuisse**, suivre les instructions pour l'assaisonnement, puis les faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire les **poitrines**.



Terminer et servir

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Faire griller les **pains** sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Étaler **1 c. à soupe d'aïoli** sur **chaque tranche de pain supérieure**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **poulet**, de **tomates**, d'**ananas**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir avec l'**aïoli restant** comme trempette. Presser un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!