

Cuisses de poulet BBQ

avec pommes de terre toutes garnies et salade verte

Familiale

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Pommes de terre Russet



Crème sure



Cheddar, râpé



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Oignons verts

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute profondeur à une variété de grillades et de rôtis!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	3 c. à soupe <td>6 c. à soupe</td>	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Sucre*	1 c. à thé	2 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.

Nous joindre

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



Préparer

Émincer les **oignons verts**. Couper les **potatoes de terre** en deux sur la longueur.



Faire rôtir les pommes de terre

D'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **potatoes de terre** côté coupé vers le bas. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 22 à 23 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes de terre** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **potatoes de terre**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 12 à 14 minutes jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Faire fondre le fromage

Lorsque les **potatoes de terre** sont presque prêtes, les retourner et les garnir de **fromage**. Remettre au four sur la grille du **bas** de 2 à 3 minutes, pour faire fondre le **fromage**.



Préparer la salade

Pendant que le **fromage** fond, mélanger dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **bébés épinards**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les **potatoes de terre** d'**un soupçon** de **crème sure**, puis les parsemer d'**oignons verts**. Arroser le **poulet** de **sauce BBQ**.

Le repas est prêt!