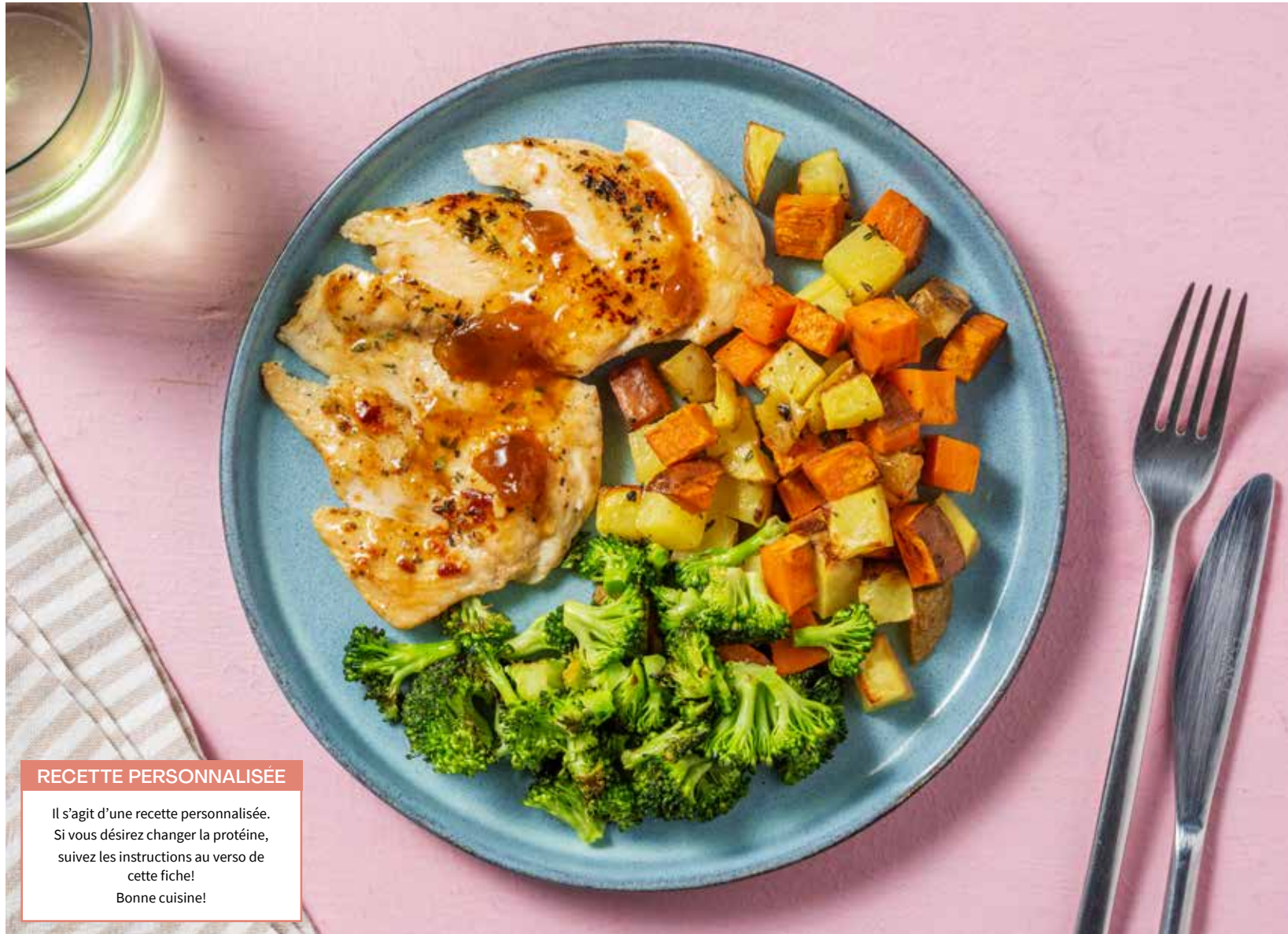


Poulet grillé dans une sauce aux figues avec légumes rôtis

30 minutes



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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Patate douce



Fleurons de brocoli



Tartinade de figues



Sel d'ail

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, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Patate douce	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Tartinade de figues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **pommes de terre** et la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.



Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Poivrer** des deux côtés, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



Rôtir les patates

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **2 types de patates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**.
- **Poivrer** et bien mélanger. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates** soient dorées.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Lorsque le **poulet** sera presque cuit, ajouter la **tartinade de figues** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- À l'aide d'une cuillère, arroser le **poulet** de la **sauce aux figues** de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il soit collant.



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, disposer le **brocoli** sur une autre plaque à cuisson, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 13 à 15 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de la **sauce aux figues restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!