

Festif cajun estival avec maïs grillé et poivrons verts

Grillade de longue fin de semaine 35 Minutes



Poitrines de poulet



Épis de maïs



Assaisonnement cajun



Assaisonnement
Old Bay



Poivron vert



Pomme de terre Russet



Tranches de bacon



Crème sure



Oignons verts

BONJOUR MAÏS GRILLÉ

Mettez en valeur la douceur du maïs en le faisant griller rapidement sur le barbecue!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Retirer 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400°F) à feu moyen.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillère à rainures, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Épis de maïs	2	4
Assaisonnement cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement Old Bay	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron vert	200 g	400 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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.



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en deux, puis badigeonner les côtés coupés de **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer les **potatoes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté coupé vers le bas. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement cajun**, le **reste** de l'**assaisonnement Old Bay** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Disposer le **poulet** sur le grill, puis refermer le couvercle et faire griller de 5 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Préparer

Éplucher, puis couper le **maïs** en deux, sur la largeur. Émincer les **oignons verts**. Évider, puis couper le **poivron** en quatre. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** des **oignons verts**, **2 c. à soupe** de **beurre à température ambiante** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**assaisonnement Old Bay**.



Faire griller le maïs et le poivron

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter le **maïs** sur le grill. Refermer le couvercle et faire griller de 8 à 10 minutes, en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre et que des marques de grillades apparaissent. Lorsque le **maïs** est presque prêt, ajouter le **poivron** sur le grill. Refermer le couvercle et faire griller de 3 à 4 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.



Faire cuire le bacon

Trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bacon**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. Réserver.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes**, le **maïs** et les **poivrons** dans les assiettes. Étaler le **beurre à l'assaisonnement Old Bay** sur le **maïs**. Garnir les **potatoes** de **crème sure**, de **bacon** et du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!