

Filets de poulet assaisonnés

avec salade classique aux pommes de terres et légumes marinés

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Mini concombre



Oignon rouge



Oignons verts



Aneth



Mélange printanier



Sauce BBQ



Mayonnaise



Moutarde à l'ancienne



Assaisonnement BBQ



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 5

(doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, 2 grands bols, fouet, passoire, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mini concombre	132 g	264 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Oignons verts	2	4
Aneth	7 g	7 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 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, 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.



Préparer

Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Émincer les **oignons verts**. Hacher finement l'**aneth**. Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Faire cuire le poulet

Pendant que les **légumes** marinent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller au **centre** du four pendant 8 minutes, puis arroser le **poulet** de **sauce BBQ**. Remettre au four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Faire cuire les pommes de terre

Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et laisser refroidir légèrement.



Préparer la salade de pommes de terre

Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, la **moutarde** et **½ c. à soupe de liquide à marinade** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **potatoes**, les **oignons verts** et **2 c. à thé d'aneth**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'aneth.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire mariner les légumes

Pendant que les **potatoes** cuisent, mélanger dans une casserole moyenne les **concombres**, les **oignons rouges**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu. Transférer les **légumes**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Terminer et servir

Dans un autre grand bol, fouetter **1 c. à soupe de liquide à marinade** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Égoutter les **légumes marinés** et jeter le reste du liquide de la marinade. Ajouter les **légumes marinés** et le **mélange printanier** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir le **poulet**, la **salade de pommes de terre** et les **légumes marinés** dans les assiettes. Parsemer du **reste de l'aneth**, au goût.

Le repas est prêt!