

Filets de poulet assaisonnés

avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch maison

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Pomme de terre
Russet



Oignon rouge



Bébés épinards



Ciboulette



Sauce BBQ



Mayonnaise



Sel assaisonné



Vinaigre de vin blanc



Crème sure

BONJOUR SEL ASSAISONNÉ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	7 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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, des sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile et saupoudrer de la **moitié** du sel assaisonné. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et ¼ du sel assaisonné chacune.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Rôtir le poulet

- Entre-temps, 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 qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** du sel assaisonné. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four pendant 10 min.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution. Arroser le **poulet** de **sauce BBQ**, puis remuer pour enrober.
- Remettre le **poulet** au four et rôtir de 2 à 4 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer et mélanger la sauce ranch

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à thé** de **vinaigre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Assembler la salade

- Lorsque les **potatoes** et le **poulet** seront presque cuits, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** de **marinade** et **1 c. à soupe** d'huile (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Égoutter les **oignons marinés** et jeter le **reste** de la **marinade**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **oignons marinés** et les **épinards**, puis bien mélanger.



Mariner les oignons

- Dans une casserole moyenne, ajouter les **oignons**, le **reste** du **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'eau et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir avec la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!