

Filets de poulet miel et ail

avec pommes de terre et salade

30 minutes



Filets de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Gousses d'ail



Sauce miel et ail



Sel d'ail



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



Garniture à salade



Mini concombre

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

Le miel doux et doré se mélange à l'ail et à un soupçon de soja pour former un enrobage collant!

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, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Gousses d'ail	2	4
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Garniture à salade	28 g	56 g
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	⅓ c. à thé	⅓ 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 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



1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Glacer le poulet

- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **sauce miel et ail**, l'**ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- **Saler et poivrer**, au goût.



2 Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre** en rondelles.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5 Faire la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **½ c. à soupe de vinaigre**, **⅓ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, les **épinards** et la **garniture à salade**, puis bien mélanger.



3 Poêler le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire le **poulet** de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en le retournant à l'occasion**. (**CONSEIL** : Réduire le feu à moyen si le poulet brunît trop rapidement!)



6 Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **reste** du **glaçage** contenu dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!