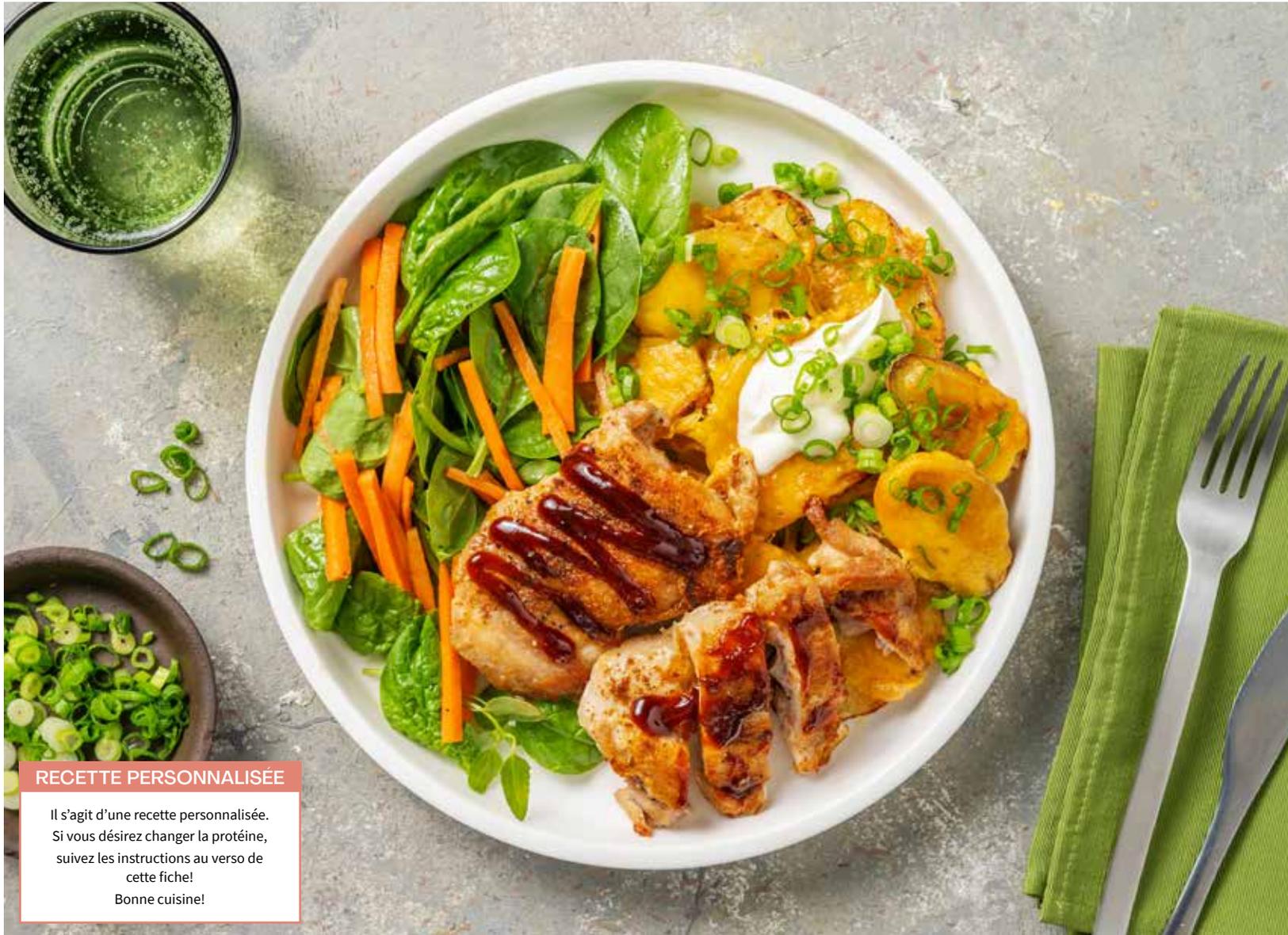


Hauts de cuisses de poulet à la sauce BBQ

avec pommes de terre toutes garnies et salade verte

Familiale

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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Pomme de terre à chair jaune



Crème sure



Cheddar, râpé



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Oignon vert



Carotte, en juliennes

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce marie à la perfection les saveurs sucrée, salée et fumée!

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, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	480 g	960 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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, 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur.
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer côté coupé vers le bas.
- Faire rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



4 Faire rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Étendre la **sauce BBQ** sur le dessus du **poulet**.
- Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



2 Préparer et faire mariner les carottes

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, mélanger le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Ajouter les **carottes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober.



5 Faire fondre le fromage sur les pommes de terre

- Sortir les **potatoes** du four lorsqu'elles sont presque prêtes.
- Retourner les **potatoes**, puis les disposer au centre de la plaque à cuisson. Parsemer les **potatoes** de **fromage**.
- Remettre dans le **bas** du four de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



3 Préparer et saisir le poulet

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer tous les côtés d'**assaisonnement BBQ**, puis les **saler** et les **poivrer**.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

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



6 Terminer et servir

- Ajouter les **épinards** au bol contenant les **carottes**, puis bien mélanger.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes** d'**un soupçon de crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!