

Poulet épicé au miel

avec sauce ranch maison, quartiers de pommes de terre BBQ et salade de céleri

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre
Russet



Céleri



Crème sure



Mayonnaise



Ciboulette



Sauce aux piments
et à l'ail



Miel



Assaisonnement
BBQ



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

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, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Pommes de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Céleri | 3 | 6 |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Mayonnaise | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Ciboulette | 7 g | 7 g |
| Sauce aux piments et à l'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Miel | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Assaisonnement BBQ | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange printanier | 56 g | 113 g |
| Sucre* | ¾ c. à thé | 1 ½ 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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**. Saupoudrer de **½ c. à soupe** d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier avec 1 c. à soupe d'**huile** et ½ c. à soupe de mélange d'épices BBQ chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, émincer le **céleri**. Émincer la **ciboulette**. Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** de **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **céleri**, puis bien mélanger. Réserver.



Préparer la sauce ranch

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette** (utiliser toute la ciboulette pour 4 personnes), le **reste** du **vinaigre** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 2 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer les sauces au miel

Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **miel** et **¼ c. à thé** d'**assaisonnement BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : C'est la version pour enfants!) Dans un autre petit bol, ajouter le **reste** du **miel**, **¼ c. à thé** d'**assaisonnement BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **sauce aux piments et à l'ail**. **Poivrer** et bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Ajouter le **mélange printanier** au grand bol contenant le **céleri**, puis bien mélanger. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec la **sauce ranch** comme trempette. Pour les enfants, arroser le **poulet** de **sauce au miel BBQ**. Pour les adultes, arroser le **poulet** de **sauce au miel, aux piments et à l'ail**.

Le repas est prêt!