Poulet épicé à la mode Nashville

avec macaroni au fromage crémeux

VARIÉTÉ | ÉPICÉE | 35 minutes

- Cuisses de poulet
- Sauce piquante
- Poivre de Cayenne
- Miel
- Cornichons à l'aneth
- Cavatappis
- Crème sure
- Fromage cheddar, râpé
- Fécule de maïs
- Petits pois

BONJOUR POULET ÉPICÉ À LA MODE NASHVILLE!

Un style populaire de poulet frit au poivre de Cayenne créé à Nashville.

W14R22

COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**

Sortez

Grande poêle antiadhésive, assiette creuse, plaque à cuisson, grand bol, grande casserole, passoire, essuie-tout, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, petit bol, papier parchemin

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	340 g	680 g
Sauce piquante	¼ tasse	½ tasse
Poivre de Cayenne	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	1 ½ c. à table	3 c. à table
Cornichons à l'aneth	90 ml	180 ml
Cavatappis	170 g	340 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Fromage cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Fécule de maïs	¼ tasse	½ tasse
Petits pois	56 g	113 g
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.
** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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

1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sel**. (**NOTE :** mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, ajouter la **fécule de maïs**, **la moitié** du **poivre de Cayenne**, **½ c. à thé** de **sel** et **½ c. à thé** de **poivre** dans une assiette creuse (tout doubler pour 4 pers). Bien mélanger. Réserver **1 c. à table** de **mélange de fécule de maïs** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. Réserver. (**NOTE:** il servira à épaissir le macaroni au fromage.)

2. FINIR LA PRÉPARATION

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Ajouter le **poulet** à l'assiette contenant le mélange de **fécule de maïs**. Bien enrober les deux côtés.

3. CUIRE LE POULET

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire, au **centre** du four, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**

4. CUIRE LES PÂTES

Ajouter les **cavatappis** à la casserole d'**eau bouillante**. Cuire à découvert, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, de 8 à 9 min. Lorsqu'elles sont presque tendres, ajouter les **pois**. Cuire 1 min. Égoutter les **pois** et les **pâtes**, puis les remettre dans la même casserole.

5. FINIR LE MACARONI AU FROMAGE

Ajouter **¼ tasse** de **lait**, **2 c. à table** de **beurre** (doubler les deux pour 4 pers), la **crème sure**, le **fromage** et le **mélange de fécule de maïs réservé** (dans le petit bol) aux pâtes. Réchauffer la grande casserole à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, de 2 à 3 min. Entre-temps, mélanger la **sauce piquante**, le **miel** et **le reste** de **poivre de Cayenne** dans un grand bol. Réserver.

6. FINIR ET SERVIR

Placer le **poulet** dans le grand bol de **sauce piquante**. Bien enrober le **poulet**. Répartir le **poulet**, les **cornichons** et le **macaroni au fromage** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!