

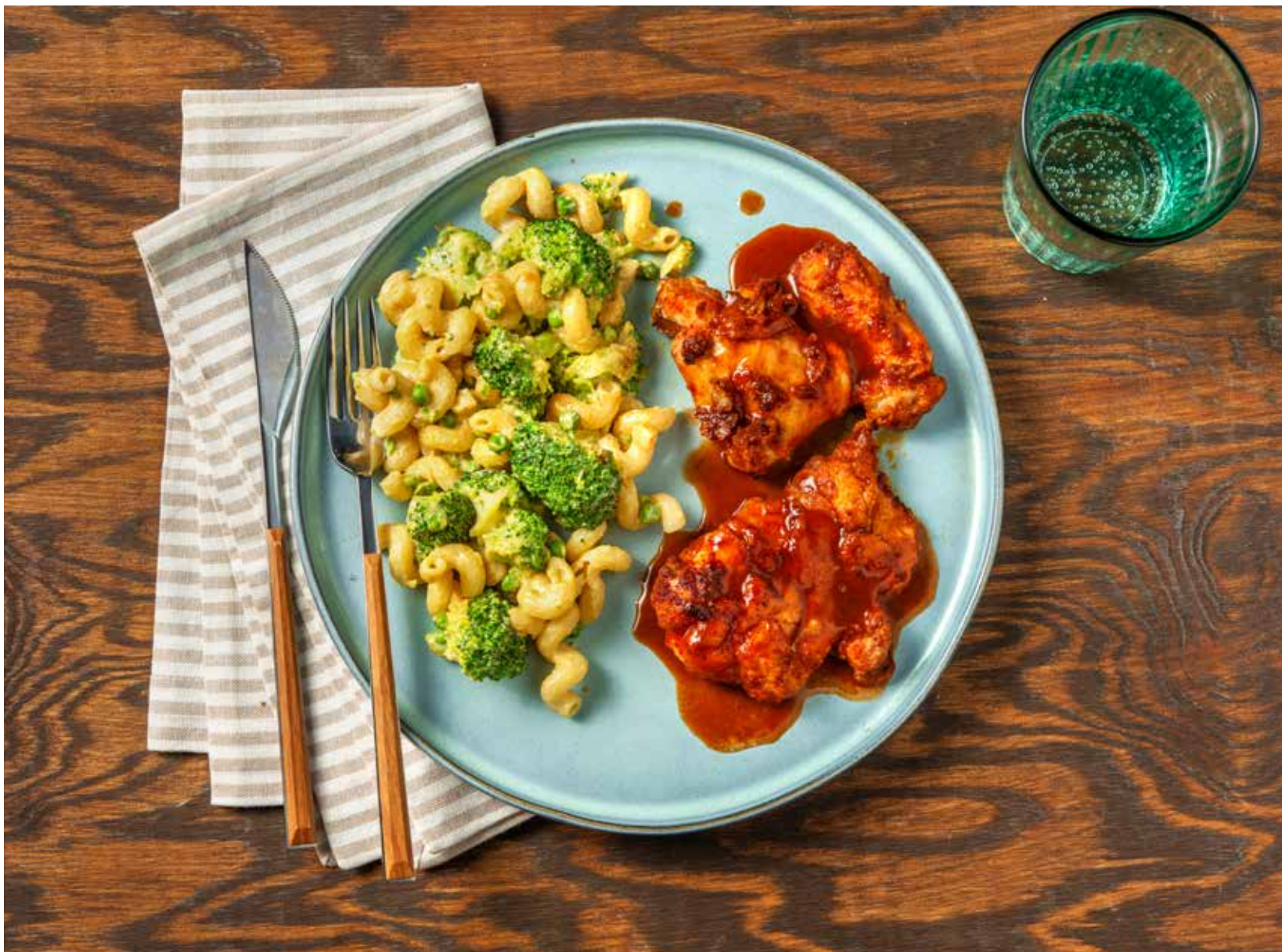


# Poulet épicé façon Nashville

avec macaroni au fromage crémeux

Épicée

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Sauce piquante



Paprika fumé



Miel



Cheddar, râpé



Petits pois



Fécule de maïs



Cavatappi



Fromage à la crème



Moutarde de Dijon



Brocoli, en fleurons

BONJOUR POULET ÉPICÉ FAÇON NASHVILLE

Un style populaire de poulet frit épicé créé à Nashville!



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

## Ingredients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Sauce piquante 🍷	¼ tasse	½ tasse
Paprika fumé	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Petits pois	56 g	113 g
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cavatappis	170 g	340 g
Fromage à la crème	86 g	172 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



## Commencer la préparation

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, mélanger dans une assiette creuse la **fécule de maïs**, **½ c. à thé de sel**, **½ c. à thé de poivre** et **¼ c. à thé de paprika fumé** (doubler les quantités pour 2 personnes). Dans un autre petit bol, réserver **1 c. à soupe de mélange de fécule de maïs** (doubler la quantité pour 4 personnes). (REMARQUE : Vous l'utiliserez pour épaissir le macaroni au fromage à l'étape 5.)



## Faire cuire les cavatappis

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les **cavatappis** à l'eau bouillante. Faire cuire à découvert de 8 à 9 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Lorsque les **cavatappis** sont presque prêts (après environ 6 minutes), ajouter les **petits pois** et le **brocoli** à la casserole. Faire cuire jusqu'à ce que les **cavatappis** soient tendres. Égoutter, puis remettre les **petits pois**, le **brocoli** et les **pâtes** dans la même casserole.



## Terminer la préparation

Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Placer le **poulet** dans l'assiette creuse contenant le **mélange de fécule de maïs**. Retourner pour enrober les deux côtés.



## Terminer le macaroni au fromage

Ajouter le **fromage à la crème**, la **moutarde de Dijon**, **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **fromage** et le **mélange de fécule de maïs réservé** (celui de l'étape 1). Faire chauffer la grande casserole à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Pendant que la **sauce** épaissit, mélanger dans un grand bol la **sauce piquante** et le **miel**.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 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 le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Ajouter le **poulet** au bol grand bol contenant le **mélange de sauce piquante**. Remuer pour bien enrober. Répartir le **poulet** et le **macaroni au fromage** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!