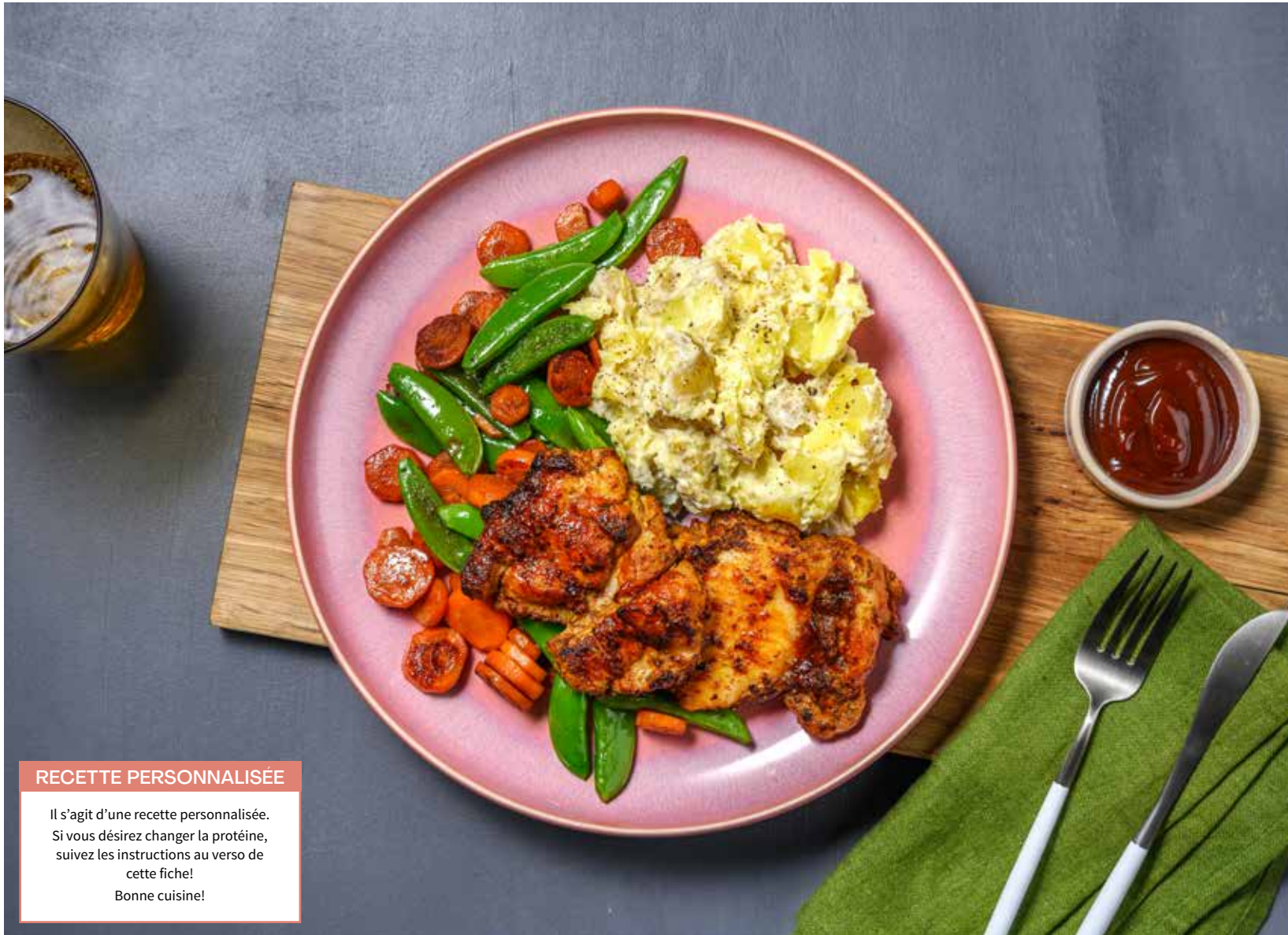


# Poulet grillé façon BBQ

avec salade de pommes de terre et pois sucrés

Rapido

25 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



Mélange d'épices  
sud-ouest



Pois sucrés



Mayonnaise



Carotte



Poitrines de poulet



Sauce BBQ



Pomme de terre à  
chair jaune



Purée d'ail

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque de cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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'app.

*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-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter les **potatoes**.



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **pois sucrés**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**.



## Préparer la salade de pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, combiner dans un grand bol la **mayonnaise**, la **purée d'ail** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter les **potatoes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis badigeonner le **poulet** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.

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



## Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **légumes** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!