

Poulet aux épices BBQ

avec salade de brocoli et vinaigrette crémeuse à l'aneth

Rapido

25 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Brocoli, en fleurons



Assaisonnement BBQ



Garniture à salade



Mayonnaise



Crème sure



Oignon jaune



Aneth



Sauce BBQ



Mais en grains



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!

BONJOUR POULET BBQ

Prolongez la saison du barbecue avec ce plat inspiré des grillades!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive, tamis, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	4	8
 Poitrines de poulet*	2	4
Brocoli, en fleurons	454 g	908 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Garniture à salade	56 g	112 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Aneth	7 g	7 g
Sauce BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en conserve	113 g	227 g
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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Hacher finement la **moitié** de l'**aneth** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Égoutter, puis rincer le **maïs**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger pour enrober, puis réserver.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, trancher soigneusement chaque **poitrine** en deux, parallèle à la planche à découper. Assaisonner et faire cuire les **poitrines** de la même façon que la recette demande de faire cuire les **hauts de cuisses**.



Faire rôtir le poulet

Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le **poulet** de la **moitié** de la **sauce BBQ** (utiliser toute la sauce pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **brocoli**, les **morceaux d'oignon**, la **moitié** du **maïs** (utiliser tous le maïs pour 4 personnes) de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré et tendre.



Assembler la salade

Pendant que le **poulet** rôtit, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, la **crème sure** et l'**aneth**. Ajouter les **légumes rôtis** et la **garniture à salade**. Bien mélanger.



Saisir le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'il n'est pas complètement cuit à cette étape!)



Terminer et servir

Répartir le **poulet BBQ** et la **salade de brocoli** dans les assiettes.

Le repas est prêt!