

Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

35 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



Poitrines de poulet



Miel



Jalapeño



Farine tout usage



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre Russet



Pois sucrés



Oignon jaune



Sel de poulet

BONJOUR MIEL PIQUANT

L'équilibre parfait entre le sucré et l'épicé!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet	1	2
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Jalapeno 🌶️	1	2
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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'appli.

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



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** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et de la **moitié** du **sel de poulet**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Préparer le miel piquant

- Éviter le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger le **miel** et les **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Chauffer au micro-ondes à faible puissance de 25 à 30 s, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Saler**, au goût.



Préparer et rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en deux. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et la **farine**.
- Ajouter le **poulet** et remuer pour enrober.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis retourner et arroser l'autre côté de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et doré**.

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

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'**un filet** de **miel piquant**.

Le souper, c'est réglé!