

Poulet arrosé de miel à l'ail

avec quartiers de pommes de terre

30 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Fécule de maïs



Ail



Miel



Crème sure



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Aneth



Pommes de terre Russet



Mélange printanier



Petites tomates

BONJOUR RANCH MAISON

Aneth, crème sure, mayonnaise et vinaigre se combinent pour vous offrir une sauce ranch à se jeter par terre!

D'ABORD

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petite casserole, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Aneth	7 g	7 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 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.

*** Poids minimal

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



1 Faire rôtir les pommes de terre et préparer

Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. Entre-temps, hacher finement l'**aneth**. Couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Préparer la sauce ranch

Dans un bol moyen, fouetter la **mayonnaise**, la **crème sure**, l'**aneth**, le **vinaigre** et **1/2 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



2 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, ajouter la **fécule de maïs**, **1/2 c. à thé de sel** et **1/2 c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. Ajouter le **poulet** et retourner pour bien enrober les deux côtés. 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 jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.**



5 Enrober le poulet

Ajouter le **poulet cuit** et la **sauce miel et ail** dans un grand bol. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3 Préparer la sauce ail et miel

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter le **miel**, l'**ail** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire fondre en remuant, de 1 à 2 minutes, puis retirer du feu. Réserver.



6 Terminer et servir

Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes. Garnir de **tomates**. Napper de **1 c. à soupe** de la **vinaigrette ranch**. Répartir le **poulet** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **vinaigrette ranch** comme trempette.

Le repas est prêt!