

Poulet au miel et à l'ail












avec salade hachée et sauce ranch

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

-  Cuisses de poulet
-  Fécule de maïs
-  Ail
-  Miel
-  Mélange printanier
-  Crème sure
-  Mayonnaise
-  Vinaigre de vin blanc
-  Mini concombre
-  Tomate Roma
-  Aneth

BONJOUR SAUCE RANCH MAISON

L'aneth, la crème sure, la mayo et le vinaigre s'allient pour former une incroyable vinaigrette!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

À sortir

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

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	310 g***	620 g***
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Ail	6 g	12 g
Miel	4 c. à thé	8 c. à thé
Mélange printanier	56 g	113 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Mini concombre	66 g	132 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Aneth	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

*** Poids minimal

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Hacher finement l'**aneth**. Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **concombre** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, mélanger la **fécule de maïs**, **½ c. à thé de sel** et **½ c. à thé de poivre** (doubler le sel et le poivre pour 4 pers).



Préparer la salade

Dans un bol moyen, fouetter la **majo**, la **crème sure**, l'**aneth**, le **vinaigre** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **tomates**, le **concombre**, le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Commencer le poulet

Ajouter le **poulet** au **mélange de fécule** et bien couvrir des 2 côtés. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**



Finir le poulet

Dans un grand bol, ajouter le **poulet** et la **sauce ail et miel**. Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la sauce à l'ail

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter le **miel**, l'**ail** et **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) dans une petite casserole à feu moyen. Mélanger pour faire fondre, de 1 à 2 min, puis retirer du feu. Réserver.



Finir et servir

Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!