

Poulet au miel et à l'ail

avec courgettes et purée de patates douces

30 minutes



Cuisses/pilons
de poulet



Sel d'ail



Miel



Patates douces



Ciboulette



Courgette



Sauce soja



Ail

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL MAISON

Le miel sucré se marie au sel d'ail pour former un succulent enrobage!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Sel d'ail	¼ c. à thé	½ c. à thé
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	14 g
Courgette	400 g	800 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 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

♦ 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 à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE :** Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**, de 10 à 12 minutes. Égoutter et remettre dans la même casserole.



Faire cuire la courgette

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les morceaux de **courgette** dans la même poêle. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce les **courgettes** soient légèrement croquantes, de 3 à 4 minutes. Retirer du feu, puis incorporer la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Préparer

Pendant que les **patates douces** cuisent, couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher finement la **ciboulette**. Peler, puis émincer l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Réserver.



Terminer la purée de patates douces

Dans la grande casserole, ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Incorporer le **reste** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un grand bol, mélanger le **miel**, la **sauce soja** et l'**ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Réserver.



Faire cuire le poulet

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 le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



Terminer et servir

Lorsque le **poulet** sera cuit, le transférer dans le grand bol contenant la **sauce miel et ail**. Répartir la **purée de patates douces**, les **courgettes** et le **poulet miel et ail** dans les assiettes. Arroser le **poulet** du **reste** de la **sauce miel et ail**.

Le repas est prêt!