

Poulet au miel et à l'ail

avec courgettes et purée de patates douces

30 minutes



Poitrines de poulet



Sel d'ail



Miel



Patates douces



Courgette



Ciboulette



Ail



Sauce soja

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, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes, râpe

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Courgette	400 g	800 g
Ciboulette	7 g	14 g
Ail	3 g	6 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

♦ 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



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 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



Faire cuire la courgette

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter la **courgette** et le **reste du sel d'ail**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les morceaux de **courgette** soient légèrement croquants, de 4 à 5 minutes. Retirer du feu, puis incorporer la **moitié** de la **ciboulette**. **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 ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter le **miel**, la **sauce soja** et l'**ail**. **Poivrer** et bien mélanger. Réserver.



Terminer les patates douces

Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'une presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**. Ajouter le **reste** de la **ciboulette**.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. 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 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir 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, garnir d'un filet de la **sauce miel et ail** contenue dans le petit bol, puis mélanger. Trancher le **poulet** finement. Répartir la **purée de patates douces**, les **courgettes** et le **poulet au miel et à l'ail** dans les assiettes. Arroser le **poulet** du **reste** de la **sauce miel et ail**.

Le repas est prêt!