

# Poulet au miel et à l'ail

avec courgettes et purée de patates douces

30 minutes



Poitrines de poulet



Sel d'ail



Sauce miel et ail



Patate douce



Courgette



Ciboulette



Gousses d'ail

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

*Le miel sucré se marie à l'ail et à un soupçon de sauce soja 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, râpe, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Courgette	400 g	800 g
Ciboulette	7 g	7 g
Gousses d'ail	1	2
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. 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.



## 2 Préparer

Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 3 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 le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôti au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 4 Faire cuire la courgette

Entre-temps, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette** et le **reste** du **sel d'ail**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, de 4 à 5 minutes. Incorporer la **moitié** de la **ciboulette**. **Poivrer**, au goût. Transférer les **courgettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 5 Préparer la sauce et écraser les patates douces

Dans la même poêle, ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Retirer la poêle du feu et ajouter la **sauce miel et ail**. Bien mélanger. Réserver. Lorsque les **patates douces** seront prêtes, ajouter dans la grande casserole **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **reste** de la **ciboulette**.



## 6 Terminer et servir

Lorsque le **poulet** sera prêt, le transférer dans la poêle contenant la **sauce miel et ail**, puis bien mélanger. 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** contenue dans la poêle.

## Le repas est prêt!