

Poulet au miel et à l'ail

avec courgettes et purée de patates douces

30 minutes



Poitrines de poulet



Sel d'ail



Miel



Patate douce



Courgette



Ciboulette



Gousses d'ail



Sauce soja

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, le miel est une excellente alternative au sucre granulé!

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, petit bol, 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
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Courgette	400 g	800 g
Ciboulette	7 g	7 g
Gousses d'ail	1	2
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

** 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 min 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire les patates douces

- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Cuire les courgettes

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



Préparer les ingrédients et la sauce miel et ail

- 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**.
- Dans un petit bol, ajouter le **miel**, la **sauce soja** et l'**ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Écraser les patates douces

- Lorsque les **patates douces** seront tendres, ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis incorporer le **reste** de la **ciboulette**.



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque le **poulet** sera cuit, arroser d'**un filet** de **sauce miel et ail**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **purée de patates douces**, les **courgettes** et le **poulet miel et ail** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** de la **sauce miel et ail restante** sur la plaque à cuisson.

Le souper, c'est réglé!