

Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

35 minutes



Cuisses de poulet



Miel



Jalapeño



Farine tout usage



Assaisonnement
BBQ



Pommes de terre
Russet



Pois sucrés



Oignon jaune



Sel de poulet

BONJOUR MIEL PIQUANT

L'équilibre parfait entre un goût sucré et épicé!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, essuie-tout, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Jalapeno 🌶️	1	1
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et de la **moitié** du **sel de poulet**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Préparer le miel piquant

- Éviter le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger le **miel** et les **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Mettre au micro-ondes à faible puissance de 25 à 30 secondes, jusqu'à ce que le **miel** soit bien chaud.
- **Saler**, au goût.



Préparer et faire rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en deux. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, combiner le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et la **farine**.
- Ajouter le **poulet** et bien mélanger.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser le **poulet** des deux côtés, en utilisant **½ c. à soupe** d'**huile** **chaque fois** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et doré**.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **potatoes**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un filet de **miel piquant**.

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en tranches de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).
- Parer les **pois sucrés**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **pois sucrés**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Assaisonner du **reste** du **sel de poulet** et **poivrer**. Réserver.