

Poulet aux épices

avec maïs grillé et sauce ranch

35 minutes



Poitrines de poulet



Sauce BBQ



Maïs en grains



Oignon vert



Vinaigrette ranch



Pomme de terre
Russet



Mélange paprika
fumé et ail



Poivron

BONJOUR MÉLANGE PAPIKA FUMÉ ET AIL

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Sauce BBQ | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Mais en grains | 113 g | 227 g |
| Oignon vert | 2 | 2 |
| Vinaigrette ranch | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Pomme de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Mélange paprika fumé et ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Griller le poulet

- Lorsque le **poulet** sera presque cuit et que les **potatoes** seront sorties du four, activer la fonction Griller (temp. élevée).
- Pendant que la fonction Griller se réchauffe, badigeonner le **poulet** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit presque cuit. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



Préparer la sauce ranch

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **vinaigrette ranch** et la **moitié** des **oignons verts**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Griller les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **maïs**, les **poivrons**, **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire à couvert de 5 à 6 min, en tournoyant la poêle souvent avec précaution, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **poulet**, les **légumes grillés** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Napper les **légumes** et le **poulet** de **sauce ranch**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!