

Poulet aux épices BBQ

avec maïs grillé et sauce ranch maison

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Sauce BBQ



Maïs en grains



Mayonnaise



Ciboulette



Crème sure



Ail



Vinaigre de vin blanc



Pommes de terre à chair jaune



Mélange paprika-ail



Poivron

BONJOUR SAUCE RANCH

Vous bouderez la sauce ranch du commerce après avoir goûté à notre version maison!

D'ABORD

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Sauce BBQ	¼ tasse	¼ tasse
Maïs en grains	227 g	454 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ail	3 g	3 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Mélange paprika-ail	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Poivron	160 g	160 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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).

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 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 quantité pour 4 personnes). Disposer le tout en une seule couche. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Faire rôtir le poulet

Lorsque le **poulet** est presque cuit et que les **potatoes** sont sorties du four, activer la fonction Griller (**température élevée**). Badigeonner le **poulet** de la **moitié** de la **sauce BBQ**. Faire griller le **poulet** au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.**



Faire rôtir le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, ajouter le **poulet**, l'arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le saupoudrer du **mélange paprika-ail**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit presque entièrement cuit, de 14 à 16 minutes. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



Préparer la sauce ranch

Pendant que le **poulet** grille, émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, fouetter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette**, **½ c. à soupe** de **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Faire griller le maïs

Pendant que le **poulet** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter à la poêle le **maïs**, le **poivron**, **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir. Cuire de 4 à 6 minutes, en faisant tourner la poêle souvent, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir le **poulet**, le **mélange de maïs** et les **potatoes** dans les assiettes. Garnir le **mélange de maïs** et le **poulet** de **sauce ranch**. Saupoudrer du **reste** de la **ciboulette**. Servir avec le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

Le repas est prêt!