

# Poulet aux épices BBQ

avec salade de brocoli, canneberges et vinaigrette crémeuse à l'aneth

Familiale

30 minutes



Cuisses/pilons  
de poulet



Fleurons de brocoli



Assaisonnement  
BBQ



Mélange de grains



Mayonnaise



Crème sure



Oignon jaune



Aneth



Sauce BBQ



Mais en grains



Canneberges  
séchées

BONJOUR POULET BBQ

*Prolongez la saison du barbecue avec ce plat inspiré des grillades!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

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

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange de graines	28 g	56 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	113 g
Aneth	7 g	7 g
Sauce BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mais en grains	56 g	113 g
Canneberges séchées	28 g	56 g
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).

\*\*\* Poids minimal

### 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



### Préparer

Hacher finement la **moitié** de l'**aneth** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes). Peler l'**oignon jaune** et le trancher en deux, puis en couper la **moitié** en dés (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, enrober le **poulet** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger, puis réserver.



### Faire rôtir le poulet

Lorsque le **poulet** sera doré, le transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le **poulet** de **sauce BBQ**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 6 minutes.\*\*



### Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **fleurons de brocoli**, le **maïs** et les morceaux d'**oignon** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **fleurons de brocoli** soient dorés et tendres, de 4 à 5 minutes.



### Assembler la salade

Pendant que le **poulet** rôtit, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, la **crème sure** et l'**aneth**. Ajouter les **légumes rôtis**, les **canneberges** et le **mélange de graines**. Bien mélanger.



### Saisir le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ 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.



### Terminer et servir

Répartir le **poulet BBQ** et la **salade de brocoli** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!