

# Poulet aux épices BBQ

avec salade de légumes rôtis et graines de citrouille

Familiale

30 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Bébés épinards



Courge musquée, en cubes



Graines de citrouille



Vinaigre balsamique



Oignon rouge



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise



Aneth

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Faites à les griller pour ajouter du croquant à votre salade!

## 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, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Bébés épinards	56 g	113 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Aneth	7 g	14 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

\*\*\* Poids minimal

♦ 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. Chaque aliment retrouvera son état d'origine une fois l'emballage ouvert.

### 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 à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire rôtir les légumes

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les cubes de **courge** 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 de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



### Préparer la sauce à l'aneth

Hacher grossièrement l'**aneth**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, l'**aneth** et **1 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



### Faire cuire le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. 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 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.\*\* Bien essuyer la poêle.



### Préparer la vinaigrette

Lorsque les **légumes** seront cuits, fouetter dans un grand bol le **vinaigre balsamique**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **légumes** et les **épinards**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer**.



### Faire griller les graines de citrouille

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **poulet**. Napper le **poulet** de **sauce à l'aneth** et parsemer de **graines de citrouille**.

## Le repas est prêt!