

Poulet aux épices BBQ

avec salade de brocoli et vinaigrette crémeuse à l'aneth

Familiale

25 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Brocoli, en fleurons



Assaisonnement BBQ



Garniture à salade



Mayonnaise



Crème sure



Oignon jaune



Aneth



Sauce BBQ



Maïs en grains

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, tamis, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	4	8
Brocoli, en fleurons	454 g	908 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Garniture à salade	56 g	112 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Aneth	7 g	7 g
Sauce BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
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

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 tout l'aneth pour 4 personnes). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Égoutter, puis rincer le **maïs**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger pour enrober.



Faire rôtir le poulet

Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le **poulet** de la **moitié** de la **sauce BBQ** (utiliser toute la sauce pour 4 personnes). Faire griller au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **brocoli**, les **oignons**, la **moitié** du **maïs** (utiliser tout le maïs pour 4 personnes) de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré et tendre. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Assembler la salade

Pendant que le **poulet** grille, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, la **crème sure** et l'**aneth**. Ajouter les **légumes rôtis** et la **garniture à salade**. 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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'il n'est pas entièrement cuit à cette étape!)



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!