

Poulet aux épices

avec maïs grillé et sauce ranch maison

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Sauce BBQ



Maïs en grains



Mayonnaise



Ciboulette



Crème sure



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc



Pommes de terre à chair jaune



Mélange paprika fumé-ail



Poivron

BONJOUR SAUCE RANCH MAISON

Vous bouderez la sauce ranch achetée en magasin 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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Maïs en grains	1 boîte	1 boîte
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mélange paprika fumé-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 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).

• 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.



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). **Saler et poivrer**, puis bien remuer. Disposer en une seule couche. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Faire griller le poulet

Lorsque le **poulet** est presque cuit et que les **potatoes** sont sorties du four, activer la fonction Griller (température élevée). Entre-temps, 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, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **mélange paprika fumé-ail**. **Saler et poivrer**, puis bien remuer pour l'enrober. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit presque entièrement cuit. (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, ajouter 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**, puis bien mélanger en fouettant.



Faire griller les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout. Faire 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 quantités pour 4 personnes). Couvrir. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en faisant tourner la poêle souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet**, si désiré. Répartir le **poulet**, le **mélange de légumes** et les **potatoes** dans les assiettes. Garnir le **mélange de légumes** et le **poulet** de **sauce ranch maison**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**. Servir avec le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

Le repas est prêt!