

Poulet aux épices BBQ

avec salade de légumes rôtis et graines de citrouille

Familiale

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Patate douce



Bébés épinards



Oignon rouge



Graines de citrouille



Vinaigre balsamique



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise



Mélange d'épices aneth et ail

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Faites-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, épluche-légumes

Ingédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Hauts de cuisses de poulet * | 280 g | 560 g |
| Patate douce | 340 g | 680 g |
| Bébés épinards | 113 g | 227 g |
| Oignon rouge | 113 g | 226 g |
| Graines de citrouille | 28 g | 56 g |
| Vinaigre balsamique | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Assaisonnement BBQ | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Mélange d'épices aneth et ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| 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.

• 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les légumes

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **oignons de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. 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

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **mélange d'épices aneth et ail** et **1 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller les graines de citrouille

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive 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.



Préparer la salade

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



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire cuire le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



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**, puis parsemer de **graines de citrouille**.

Le repas est prêt!