

# Poulet aux épices BBQ

avec maïs et sauce ranch

35 minutes



Poitrines de poulet



Assaisonnement  
BBQ



Maïs en grains



Sauce ranch



Pomme de terre à  
chair jaune



Sel d'ail



Ciboulette

BONJOUR SAUCE RANCH

*Cette sauce ranch acidulée est parfaite comme trempette!*

## 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, bol moyen, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, petit bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Sel d'ail	1 c. à thé	1 c. à thé
Ciboulette	7 g	7 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 min 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



## Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à soupe** d'huile. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres.



## Préparer la sauce ranch

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**. Dans un petit bol, mélanger la **sauce ranch** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



## Cuire le poulet

- Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, l'**assaisonnement BBQ**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 21 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, le **maïs** et les **pommes de terre** dans les assiettes.
- Arroser le **maïs** d'**un filet** de **sauce ranch**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!



## Cuire le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **maïs** et **2 c. à soupe** d'eau (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre. **Saler** et **poivrer**.