

Poulet aux épices BBQ

avec salade tiède de pommes de terre et crème sure aux oignons verts

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Filet de poulet



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre rouge



Haricots verts



Cornichon à l'aneth, en tranches



Mayonnaise



Moutarde à l'ancienne



Sel d'ail



Oignon vert



Crème sure

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Filet de poulet * | 340 g | 680 g |
| Assaisonnement BBQ | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Pomme de terre rouge | 360 g | 720 g |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Cornichon à l'aneth, en tranches | 90 ml | 90 ml |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Moutarde à l'ancienne | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Oignon vert | 2 | 4 |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 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). 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 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



Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 8 à 9 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre presque facilement dans les **potatoes**. (**REMARQUE** : Les pommes de terre finiront de cuire à l'étape 3.)



Préparer et faire la crème sure aux oignons verts

- Entre-temps, égoutter les **cornichons** en réservant le **liquide**, puis les hacher finement.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter **1 c. à soupe d'oignons verts** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **crème sure**. Assaisonner d'**une pincée de sel d'ail** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et de l'**assaisonnement BBQ**, puis **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer la salade de pommes de terre

- Dans la casserole contenant les **potatoes** et les **haricots verts**, ajouter les **cornichons**, la **moutarde**, le **liquide de cornichons réservé**, la **mayonnaise**, la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, au goût, et bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ½ c. à thé de sucre [doubler la qté pour 4 pers.], si désiré.)



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Lorsque les **potatoes** auront cuit de 8 à 9 min, ajouter les **haricots verts** à la même casserole. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** et les **haricots verts**.
- Égoutter et remettre les **légumes** dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes.
- Couronner le **poulet** d'**un soupçon** de **crème sure aux oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!