

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



Filets 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 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	1	2
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
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 4.)



Cuire les haricots verts

- Lorsque les **potatoes** auront cuit de 8 à 9 min, ajouter les **haricots verts** dans 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 les **légumes** et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer et mélanger la crème sure aux oignons verts

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- 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, puis bien mélanger.



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**, le **reste 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 le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **poivre**, d'**assaisonnement BBQ** et de la **moitié du sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



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!