

Poulet aux épices BBQ

avec salade de légumes rôtis et graines de citrouille

Familiale

25 à 35 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Patate douce



Bébés épinards



Oignon rouge



Graines de citrouille



Vinaigre balsamique



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Faites-les griller pour ajouter du croquant aux salades et aux bols-repas!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	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 à l'ail et à l'aneth	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

** 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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



Rôtir les légumes

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler les **patates douces**, si désiré, puis couper 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 qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendes.



Préparer la sauce à l'aneth

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à thé d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Poivrer**, puis bien mélanger.



Griller les graines de citrouille

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de citrouille** dans une assiette.



Assembler la salade

- Lorsque les **légumes seront rôtis**, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **légumes rôtis** et les **épinards**, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Napper le **poulet** de **sauce à l'aneth**, puis parsemer de **graines de citrouille**.

Le souper, c'est réglé!