

# Poulet caramélisé à la cassonade

avec succotash et pommes de terre rôties

Familiale

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Pommes de terre Russet



Poivron



Courgette



Edamame



Cassonade



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Crème sure

BONJOUR SAUCE BBQ

*Cette sauce douce et fumée ajoute de la profondeur aux plats grillés et rôtis!*

## 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, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Edamame	56 g	113 g
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement BBQ**, puis **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Faire cuire le succotash

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **edamames**, les **courgettes** et les **poivrons**. Couvrir. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé. **Saler** et **poivrer**.



## Commencer le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler**, puis bien mélanger pour enrober. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit presque entièrement cuit. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)



## Terminer le poulet

Lorsque le **poulet** est presque entièrement cuit, sortir avec précaution la plaque à cuisson du four et saupoudrer le **poulet** de **cassonade**. Régler le four à la fonction Griller (température élevée). Faire griller le **poulet** au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lune d'une épaisseur de 0,5 cm (¼ po).



## Terminer et servir

Répartir le **poulet**, le **succotash** et les **potatoes** dans les assiettes. Couronner les **potatoes** d'un **soufflé** de **crème sure**. Servir avec la **sauce BBQ** comme trempette.

## Le repas est prêt!