

# Poulet collant aux épices BBQ

avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch

Épicée

30 minutes



Filets de poulet



Pomme de terre  
Russet



Tomate Roma



Mélange printanier



Sauce ranch



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement  
BBQ



Sauce au chili doux

## 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, 2 grands bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, la **moitié de l'assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Transférer les **potatoes de terre** sur une plaque à cuisson.

(REMARQUE : Pour 4 personnes, répartir les pommes de terre sur 2 plaques.)

Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées.

(REMARQUE : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire la salade

Pendant que le **poulet** cuit, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un autre grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger en fouettant. Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis mélanger.



## Préparer le poulet

Pendant que les **potatoes de terre** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans le même grand bol (celui de l'étape 1), ajouter le **poulet**, le **reste de l'assaisonnement BBQ** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



## Faire poêler et glacer le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce au chili doux**. Remuer pour enrober. Couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

Répartir le **poulet** et **toute la sauce restante** dans la poêle, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Servir la **sauce ranch** comme trempette.

## Le repas est prêt!