

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



Vinaigrette ranch



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement
BBQ



Sauce au chili doux

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, 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
Vinaigrette 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

📱 @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 pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Transférer les **potatoes** sur une plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson.) Disposer le tout en une seule couche.
- Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** 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 quant. pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

- Entre-temps, 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 pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

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



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 min par côté ou 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.

Le souper, c'est réglé!