

# Poulet collant aux épices BBQ

avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch maison

30 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre  
Russet



Mini concombre



Ciboulette



Mélange printanier



Mayonnaise



Crème sure



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

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mini concombre	66 g	132 g
Ciboulette	7 g	14 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 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*	½ c. à thé	1 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, ajouter les **potatoes** et **la moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Transférer les **potatoes** sur une plaque à cuisson. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du **centre** et du **bas**, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 4 Préparer et faire la sauce ranch

Pendant que le **poulet** rôtit, trancher finement le **concombre** sur une autre planche à découper. Émincer la **ciboulette**. Ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à thé** de **vinaigre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.



## 2 Préparer le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher soigneusement **chaque poitrine de poulet** en son centre. Dans le même bol, 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 bien mélanger.



## 5 Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter le **reste** du **vinaigre de vin blanc**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les morceaux de **concombre**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; saisir le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser le **poulet** de **sauce au chili doux**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**. Servir avec la **sauce ranch** comme trempette.

## Le repas est prêt!