

Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

30 minutes



Cuisses/pilons
de poulet



Miel



Jalapeño



Farine tout usage



Assaisonnement
BBQ



Pommes de terre
Russet



Pois sucrés



Maïs en grains

BONJOUR MIEL PIQUANT

L'équilibre parfait entre un goût sucré et épicé!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Cuisses/pilons de poulet ♦ | 310 g*** | 620 g*** |
| Miel | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Jalapeno 🌶️ | 1 | 1 |
| Farine tout usage | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Assaisonnement BBQ | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Pommes de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Pois sucrés | 227 g | 454 g |
| Maïs en grains | 56 g | 113 g |
| 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.

*** Poids minimal

♦ 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



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en retournant les **quartiers de pommes de terre** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Préparer le miel piquant

Trancher finement le **jalapeno**. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger les **tranches de jalapeno** et le **miel**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Mettre au micro-ondes à faible puissance de 25 à 30 secondes, jusqu'à ce que le **miel** soit bien chaud. Réserver.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher les morceaux de **poulet** avec un essuie-tout, puis les trancher en deux. **Saler** et **poivrer**. Dans un grand bol, combiner le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et la **farine**. Ajouter les morceaux de **poulet**, les remuer pour bien les enrober, puis les transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser les deux côtés de chaque morceau de **poulet** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et doré.**



Terminer et servir

Répartir les **potatoes** BBQ, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Verser le **miel piquant** en filet sur le **poulet**. Saupoudrer le **poulet** d'une **pinçée** de **sel**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, parer les **pois sucrés**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés** et le **maïs**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et croustillants, de 5 à 6 minutes. **Saler** et **poivrer**, puis réserver.