

Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et légumes verts

Épicée (au goût) 30 minutes



Poitrines de poulet



Miel



Jalapeño



Farine tout usage



Assaisonnement BBQ



Pommes de terre Russet



Pois sucrés



Haricots verts

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 5 (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
Poitrines de poulet *	2	4
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	113 g	227 g
Haricots verts	170 g	340 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.

• 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**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, parer les **pois sucrés**. Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** soit évaporée. Ajouter les **pois sucrés** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. **Saler et poivrer**, puis réserver.



Assaisonner le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couvrir **chaque poitrine** de pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou une poêle à fond épais, marteler soigneusement **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de ½ pouce. **Saler et poivrer**. Dans un grand bol, mélanger le **reste de l'assaisonnement BBQ** et la **farine**. Ajouter le **poulet**, puis remuer pour bien l'enrober.



Préparer le miel piquant

Évider, puis trancher finement le **jalapeno**, en enlevant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger le **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 tout soit bien chaud. **Saler**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Verser le **miel piquant** en filet sur le **poulet**.

Le repas est prêt!