

Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

35 minutes



Poitrines de poulet



Miel



Jalapeño



Farine tout usage



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre Russet



Pois sucrés



Oignon rouge



Sel de poulet

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 :

- 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, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, 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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 rejoindre

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). 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** et la **moitié** du **sel de poulet**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. 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, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Parer les **pois sucrés**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **pois sucrés**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Assaisonner du **reste** du **sel de poulet** 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 d'une poêle à fond épais, marteler soigneusement **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **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. (**REMARQUE** : 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

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

Le repas est prêt!