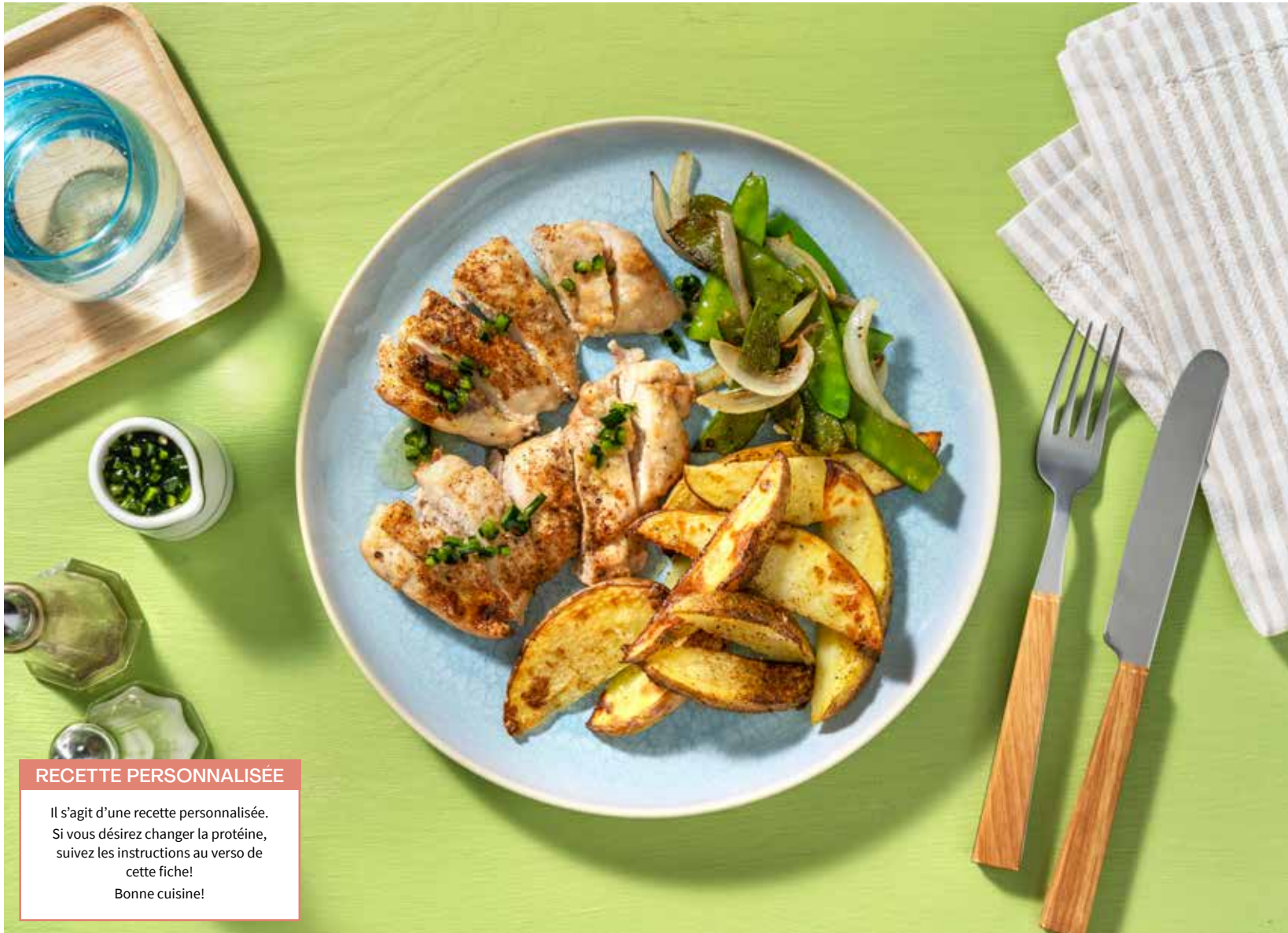


Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses
de poulet



Poitrines de poulet



Miel



Jalapeño



Farine tout usage



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre
Russet



Pois sucrés



Oignon jaune



Poudre de chipotle

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 :

- 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, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
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 jaune	56 g	113 g
Poudre de chipotle 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



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 qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Préparer le miel piquant

- Hacher finement le **jalapeno**. (**CONSEIL** : Retirer des graines pour un goût plus doux, si désiré. Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
- Dans une petite casserole, ajouter le **miel** et **1 c. à soupe** de **jalapeno**. Chauffer à feu moyen de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **jalapenos** ramollissent. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

- **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu.



Préparer et rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, **¼ c. à thé** de **poudre de chipotle** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **farine**.
- Ajouter le **poulet** et remuer pour enrober.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis retourner et arroser l'autre côté de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et doré**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'**un filet** de **miel piquant**.

Le souper, c'est réglé!