

Poulet enrobé de bacon

avec épis de maïs et poivrons grillés

Spéciale

35 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Épis de maïs



Petites tomates



Ciboulette



Crème sure



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Pommes de terre rouges



Feta, émietté



Poivron vert



Sel d'ail

BONJOUR MAÏS À LA MEXICAINE

Aussi appelé « elote », ce mets populaire de cuisine de rue est garni de sauce crémeuse!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Épis de maïs	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Sel d'ail	1 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



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). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer et faire la vinaigrette

Pendant que le **maïs** cuit, couper les **tomates** en deux. Émincer la **ciboulette**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette** et le **vinaigre**. **Salier** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer** le **poulet**, puis enrouler **chaque poitrine** de **2 tranches de bacon**. (**CONSEIL** : Superposer les tranches de bacon de 1,25cm [½ po] assure qu'elles tiendront sur le poulet!) Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire griller les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter les **poivrons** à la poêle sèche. Couvrir et faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient grillés ou doré foncé. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **tomates**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le maïs

Pendant que le **poulet** cuit, éplucher les **épis de maïs**, puis les couper en deux sur la largeur. Dans un grande casserole, recouvrir le **maïs** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 1,25 à 2,5 cm [de 1 à 2 po]) et **saler**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre. Retirer la casserole du feu, garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Répartir le **poulet enrobé de bacon**, les **potatoes**, le **maïs** et les **légumes** dans les assiettes. Napper les **légumes** et le **maïs** de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis parsemer de **feta** et du **reste** de la **ciboulette**. Servir avec le **reste** de la **vinaigrette** comme trempette.

Le repas est prêt!