

Poulet enrobé de bacon

avec salade au maïs style mexicain

Pâques

35 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Maïs en grains



Petites tomates



Ciboulette



Crème sure



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Pomme de terre rouge



Feta, émietté



Poivron vert



Sel d'ail

BONJOUR BACON

Salé et fumé, il ajoute un punch de saveur!

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 poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Maïs en grains	113 g	227 g
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
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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 min 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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @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**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Griller les légumes

- Lorsque le **poulet** sera cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **poivrons** et le **maïs** à la poêle sèche. Couvrir et cuire de 5 à 6 min, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient « noircis » ou doré foncé.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Enrouler **chaque** poitrine de poulet de 2 tranches de **bacon**. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm (½ po) d'une tranche de bacon sur l'autre au moment d'enrober le poulet les gardera en place pendant la cuisson!)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Répartir les **légumes grillés** dans les assiettes.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis parsemer de **feta**.
- Répartir le **poulet enrobé de bacon** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!



Préparer et faire la vinaigrette

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, le **vinaigre** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.