

# Poulet épicé au miel

avec sauce ranch maison, quartiers de pommes de terre BBQ et salade de céleri

Familiale

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre  
Russet



Céleri



Crème sure



Mayonnaise



Ciboulette



Sauce aux piments  
et à l'ail



Miel



Assaisonnement  
BBQ



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

## 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, cuillères à mesurer, grand bol, 3 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Céleri	3	6
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ 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, 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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez 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**. Saupoudrer de **½ c. à soupe** d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et ½ c. à soupe de mélange d'assaisonnement BBQ chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, émincer le **céleri**. Émincer la **ciboulette**. Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** de **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **céleri**, puis bien mélanger. Réserver.



## Préparer la sauce ranch

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un troisième petit bol la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette** (utiliser toute la ciboulette pour 4 personnes), le **reste** du **vinaigre** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 2 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer les sauces au miel

Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **miel** et **¼ c. à thé** d'**assaisonnement BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : C'est la version pour enfants!) Dans un autre petit bol, ajouter le **reste** du **miel**, **¼ c. à thé** d'**assaisonnement BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **sauce aux piments et à l'ail**. **Poivrer** et bien mélanger.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Ajouter le **mélange printanier** au grand bol contenant le **céleri**, puis bien mélanger. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec la **sauce ranch** comme trempette. Pour les enfants, arroser le **poulet** de **sauce au miel BBQ**. Pour les adultes, arroser le **poulet** de **sauce au miel, aux piments et à l'ail**.

Le repas est prêt!