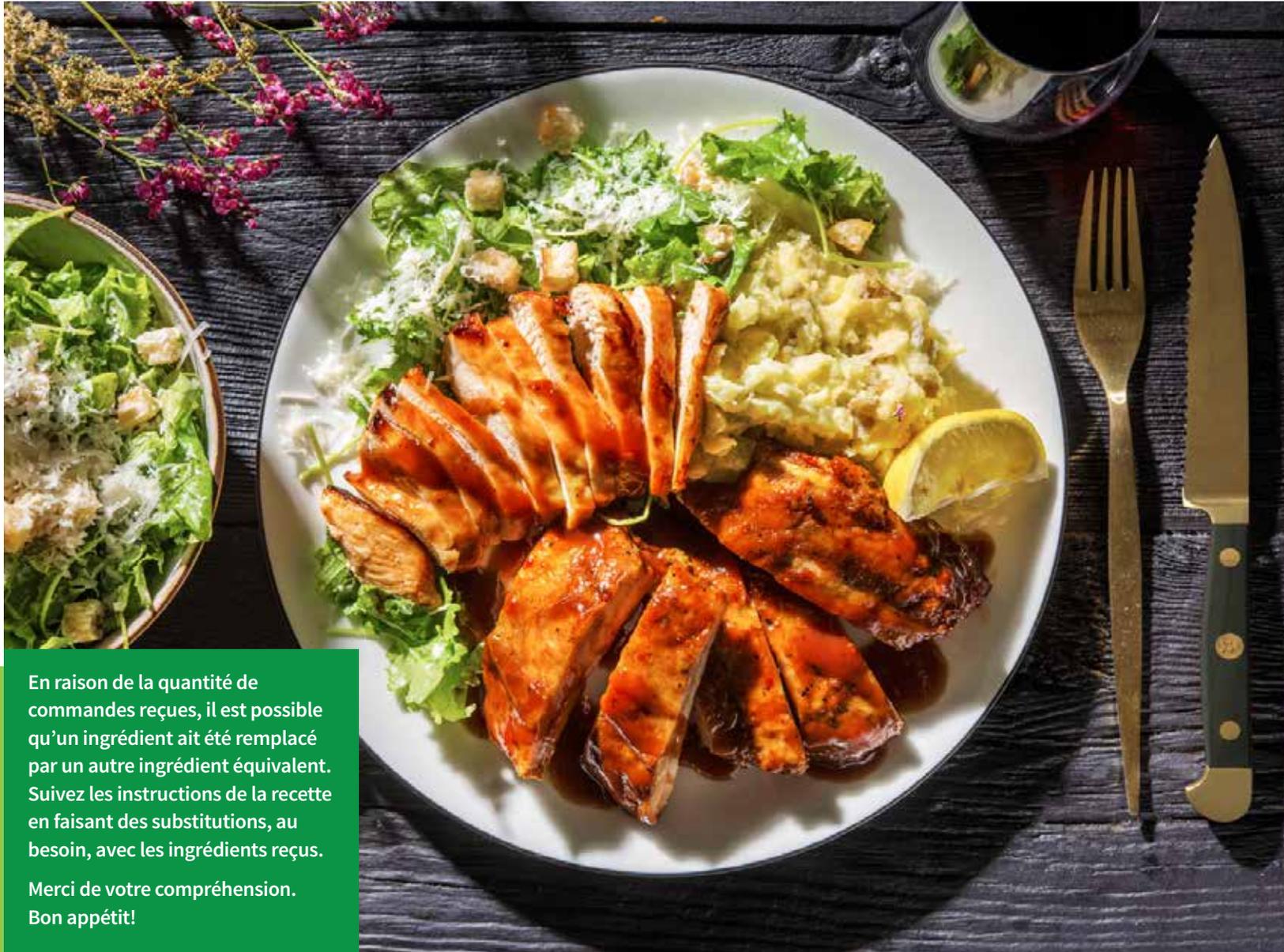


Poulet et côtes levées BBQ

avec écrasé de pommes de terre et salade César au kale

Spéciale

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Côtes levées de porc



Poitrines de poulet



Bébé kale



Petit pain ciabatta



Mayonnaise



Citron



Pomme de terre à chair jaune



Crème sure



Ail



Fromage parmesan, râpé

BONJOUR CÔTES LEVÉES BBQ

Des côtes levées d'exception... en un rien de temps!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler pour 4 pers) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

À sortir

Plaque à cuisson, bol moyen, microplane/zesteur, cuillères à mesurer, presse-purée, pinceau en silicone, passoire, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtes levées de porc	728 g	1456 g
Poitrines de poulet	2	4
Bébé kale	113 g	227 g
Petit pain ciabatta	1	2
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Citron	1	2
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Ail	3 g	6 g
Fromage parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Saler*		
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po; mêmes quantités pour 4 pers), puis ajouter **1 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



2 Préparer la purée

Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen et mijoter à découvert jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres, de 10 à 12 min. Égoutter et remettre dans la même casserole. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) et la **crème sure** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3 Préparation

Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, arroser la **ciabatta** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter le **zeste de citron**, le **jus de citron**, la **mayo**, **la moitié** du **parmesan** et **¼ c. à thé d'ail** (NOTE : se référer au guide pour la quantité d'ail).



4 Cuire le poulet et les côtes levées

Couper les **côtes levées** en deux, puis les disposer sur un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. **Saler** et **poivrer**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté, puis transférer sur la plaque de **côtes levées**. Badigeonner le tout de **sauce BBQ**, puis rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **côtes levées** soient chaudes et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.**



5 Préparer les croûtons et la salade

Pendant que le **poulet** et les **côtes levées** cuisent, ajouter la **ciabatta** dans la même poêle à feu moyen. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 3 à 4 min. Transférer dans le bol de **vinaigrette**, ajouter le **bébé kale** et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



6 Finir et servir

Couper le **poulet** en tranches fines. Séparer les **côtes levées**. Répartir la **purée**, la **salade**, le **poulet** et les **côtes levées** dans les assiettes, puis napper **du reste de sauce BBQ**. Saupoudrer la **salade du reste de parmesan** et servir avec un **quartier de citron**.

Le souper, c'est réglé!