

Poulet et côtes levées BBQ

avec écrasé crémeux de pommes de terre et salade César au bébé chou frisé

Spéciale

35 minutes



Côtes levées de porc BBQ, entièrement cuites



Poitrines de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Bébé chou frisé



Citron



Gousses d'ail



Pain ciabatta



Mayonnaise



Crème sure



Parmesan, râpé grossièrement

BONJOUR CÔTES LEVÉES BBQ

Les côtes levées n'ont jamais eu si bon goût!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtes levées de porc BBQ, entièrement cuites	728 g	1456 g
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Bébé chou frisé	113 g	226 g
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Pain ciabatta	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire les côtes levées et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F) respectivement.

• 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.



1 Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement le tout. (**REMARQUE** : Un écrasé contient encore des grumeaux!) **Salier** et **poivrer**.



4 Préparer les croûtons

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter les **morceaux de pain ciabatta**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver dans une assiette pour laisser refroidir légèrement.



2 Faire cuire les côtes levées et le poulet

Pendant que les **potatoes** cuisent, couper les **côtes levées** en deux, puis les disposer d'un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. **Salier** et **poivrer**. (**REMARQUE** : Réserver la sauce BBQ des côtes levées.) Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Salier** et **poivrer** des deux côtés. 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**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur la plaque à cuisson contenant les **côtes levées**. Tout badigeonner de la **sauce BBQ réservée**, puis faire rôti au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que les **côtes levées** soient réchauffées**.



5 Préparer la salade

Dans le même grand bol (celui utilisé pour les **morceaux de pain ciabatta**), fouetter le **zeste de citron**, le **jus de citron**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **parmesan** et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Ajouter les **croûtons** et le **chou frisé** au bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



3 Préparer

Pendant que les **côtes levées** et le **poulet** cuisent, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, mélanger les **morceaux de pain ciabatta** avec **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **côtes levées**, l'**écrasé de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **poulet** et les **côtes levées** du **reste** de la **sauce BBQ**. Parsemer la **salade** du **reste** du **parmesan** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!