

Poulet farci aux jalapenos

avec pommes de terre aux épices BBQ et haricots verts

Spéciale

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Pommes de terre sous vide



Assaisonnement BBQ



Jalapeno



Cheddar, râpé



Fromage à la crème



Haricots verts



Échalotes frites



Citron

BONJOUR JALAPENO

Ce piment chili de taille moyenne rehausse les saveurs des plats et leur donne un peu de piquant!

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, zesteur, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pommes de terre sous vide	280 g	560 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Jalapeno 🌶️	½	1
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Haricots verts	340 g	680 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Citron	1	1
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis hacher finement la **moitié** du **jalapeno** (le jalapeno entier pour 4 pers.), en retirant les graines pour un goût plus doux, si désiré. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Zester la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.), puis le couper en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger les **jalapenos**, le **zeste de citron**, le **fromage à la crème** et le **cheddar**.



Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, sécher les **pommes de terre** avec un essuie-tout.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir chaque **poitrine de poulet** comme un livre.
- Étendre le **mélange de jalapenos** sur un côté de **chaque poitrine de poulet**. Refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**.



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots**.
- Essuyer la même poêle (celle de l'étape 3), puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les **haricots verts**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



Cuire le poulet

- Enrouler **deux tranches de bacon** autour de **chaque poitrine de poulet farcie**. (**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 sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Laisser reposer le **poulet** pendant 5 min avant de servir.
- Répartir les **pommes de terre**, les **haricots verts** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser les **haricots verts** du jus d'un **quartier de citron**, si désiré, puis parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!