

Poulet grillé à la cubaine

avec maïs au beurre à la lime

Grillade

30 Minutes



Poitrines de poulet



Épis de maïs



Patates douces



Lime



Mayonnaise



Mélange paprika fumé
et ail



Oignons verts



Coriandre

BONJOUR MAÏS GRILLÉ

Mettez en valeur la douceur du maïs en le faisant griller rapidement sur le barbecue!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 220 °C (425 °F) à feu moyen.
- Retirer 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.

Matériel requis

Épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	340 g	680 g
Épis de maïs	2	4
Patates douces	340 g	680 g
Lime	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	2
Coriandre	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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.



Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 1,25 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Faire griller le maïs

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter le **maïs** sur le gril. Refermer le couvercle et faire griller de 8 à 10 minutes, en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre et que des marques de grillades apparaissent.



Préparer

Pendant que les **patates douces** cuisent, éplucher le **maïs**, puis le couper en deux sur la largeur. Hacher grossièrement la **coriandre**. Émincer les **oignons verts**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, **¼ c. à thé** de **sel** et **2 c. à soupe** de **beurre à température ambiante** (doubler les quantités pour 4 personnes).



Préparer la salade de patates douces

Lorsque les **patates douces** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole (celle de l'étape 1), hors du feu. Ajouter les **oignons verts**, le **jus de lime**, la **mayonnaise** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger soigneusement pour bien enrober.



Faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, combiner le **poulet**, le **mélange paprika fumé et ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer le **poulet** sur le gril, puis refermer le couvercle et faire griller de 5 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, la **salade de patates douces** et le **maïs** dans les assiettes. Étendre le **beurre à la lime** sur le **maïs**, puis parsemer du **reste** de la **coriandre**. Presser un **quartier de lime** sur le tout, si désiré.

Le repas est prêt!