

Poulet grillé doux et fumé

avec salade de chou, maïs et beurre miel-ciboulette

Grillade

30 Minutes



Poitrines de poulet



Épis de maïs



Ciboulette



Carotte



Salade de chou frisé



Miel



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Sauce BBQ

BONJOUR ÉPIS DE MAÏS

Sucrés, juteux et parfaits pour le BBQ!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, râpe à 4 côtés, grand bol, 2 petits bols, épluche-légumes, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Épis de maïs	2	4
Ciboulette	7 g	14 g
Carotte	170 g	340 g
Salade de chou frisé	113 g	227 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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, 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.



Préparer

Couper les **épis de maïs** en deux, sur la largeur. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis râper grossièrement la **carotte**. Dans un petit bol, ajouter **2 c. à soupe de beurre à température ambiante** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié** de la **ciboulette** et la **moitié** du **miel**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce BBQ** et le **reste** du **miel**. Réserver.



Faire griller le poulet

Disposer le **poulet** sur le grill, puis refermer le couvercle et faire griller de 5 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Lorsque le **poulet** est presque prêt, le badigeonner de la **sauce BBQ au miel** et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce que la **sauce** commence à se caraméliser.



Préparer la salade de chou

Dans un grand bol, mélanger la **mayonnaise**, la **ciboulette restante**, le **vinaigre** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter la **salade de chou frisé** et les **carottes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller le maïs

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter le **maïs** sur le grill. 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 grill apparaissent.



Assaisonner le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, la **salade de chou** et le **maïs** dans les assiettes. Arroser le **poulet** de la **sauce BBQ au miel restante**. Étendre le **beurre au miel** et la **ciboulette** sur le **maïs**.

Le repas est prêt!