

Poulet grillé façon BBQ

avec salade d'asperges et de pommes de terre

Rapido

30 Minutes



Cuisses de poulet



Mélange d'épices du sud-ouest



Sauce BBQ



Asperges



Pommes de terre à chair jaune



Mayonnaise



Oignons verts



Moutarde de Dijon



Citron

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES DU SUD-OUEST

Ce mélange d'épices est crucial aux recettes mexicaines et ajoute une touche du sud à ce plat.

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, pinceau en silicone, papier d'aluminium, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Cuisses de poulet *	310 g***	620 g***
Mélange d'épices du sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Asperges	227 g	454 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lemon	1	2
Sugar*	1 c. à soupe	2 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.

*** Poids minimal

† 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.

Nous joindre

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



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 **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 que les **potatoes** soient tendres, puis les égoutter et les remettre dans la même casserole hors du feu.



Faire cuire les asperges

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **asperges**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.



Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Trancher finement les **oignons verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices du sud-ouest**. **Saler et poivrer**.



Faire la salade de pommes de terre

Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **citron restant** en quartiers. Dans un grand bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moutarde de Dijon**, le **zeste de citron**, le **jus de citron** et **1 c. à soupe** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **potatoes** et bien mélanger. **Saler et poivrer**.



Faire cuire le poulet

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**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (ASTUCE : ce n'est pas grave s'il n'est pas complètement cuit à cette étape!) Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis le badigeonner avec la **moitié** de la **sauce BBQ**. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit. ** Essayer soigneusement la poêle.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **asperges** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes. Saupoudrer l'**oignon vert** sur la **salade de pommes de terre**. Servir la **sauce BBQ restante** comme trempette et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!