

Poulet grillé façon BBQ

avec salade de pommes de terre et pois sucrés

Familiale

25 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Mélange d'épices Sud-Ouest



Sauce BBQ



Pois sucrés



Pommes de terre à chair jaune



Mayonnaise



Oignons verts



Moutarde de Dijon



Citron

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à ce mets!

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 à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Mélange d'épices Sud-Ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 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
Citron	1	2
Sucre*	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.

♦ 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 1,25 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser 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.



4 Faire cuire les pois sucrés

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 **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **pois sucrés**. Émincer les **oignons verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la moitié du **mélange d'épices Sud-Ouest**. **Saler** et **poivrer**.



5 Préparer la salade de pommes de terre

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



3 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 poêler de 2 à 3 minutes par côté jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Le poulet continuera de cuire au four.) Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ**. Faire cuire le **poulet** au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **pois sucrés** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes. Parsemer la **salade de pommes de terre** d'**oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût. Servir avec la **sauce au BBQ restante** comme trempette.

Le repas est prêt!