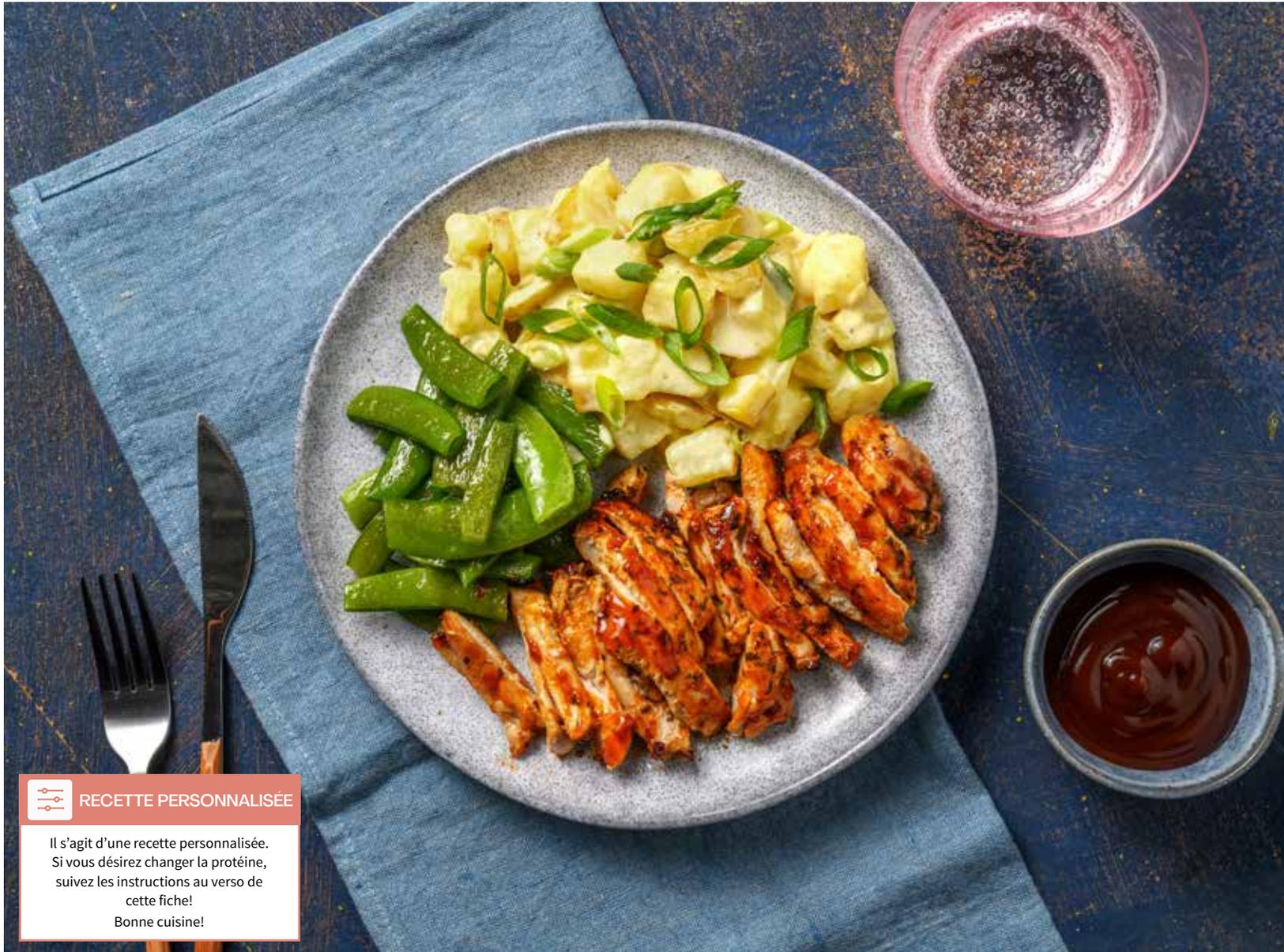


Poulet grillé façon BBQ

avec pois sucrés et salade de pommes de terre

30 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices sud-ouest



Sauce BBQ



Pois sucrés



Pommes de terre à chair jaune



Mayonnaise



Oignons verts



Moutarde de Dijon



Vinaigre de bin blanc



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES 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, baking sheet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet ♦	4	8
Poitrines de poulet	4	8
Mélange d'épices du sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pois sucrés	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
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7000
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** (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 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 qu'ils soient légèrement croquants.



Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **pois sucrés**. Trancher finement les **oignons verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **cuisses**.



Préparer la salade de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont prêtes, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **potatoes** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : ce n'est pas grave s'il n'est pas entièrement cuit à cette étape!) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis le badigeonner de 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 **pois sucrés** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes. Parsemer le **reste** de l'**oignon vert** sur la **salade de pommes de terre**. Servir la **sauce BBQ restante** comme trempette.

Le repas est prêt!