

Poulet rôti à la portugaise

avec poivrons, pommes de terre et mayo à la lime

Familiale

35 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Poivron



Lime



Oignon, en tranches



Mélange paprika fumé et ail



Mélange d'épices méditerranéen



Mayonnaise



Persil

BONJOUR POULET PORTUGAIS

Vous le connaissez peut-être aussi sous son autre petit nom : poulet piri-iri!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Poivron	160 g	320 g
Lime	1	1
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper le **poulet** en deux, sur la largeur.



Faire rôtir le poulet et les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes**, les morceaux d'**oignon**, le **poulet** et les morceaux de **poivron** de **2 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail** et du **mélange d'épices méditerranéen**. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en remuant les **légumes** à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** et le **poulet** soient bien cuits. ** (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer (suite)

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Préparer la mayo à la lime

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** du **persil**, le **zeste de lime** et **1 c. à thé** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Parsemer du **reste** du **persil** et servir la **mayo à la lime** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!