

Poulet rôti à la portugaise

avec poivrons, pommes de terre et mayo au citron

Familiale

35 minutes



Cuisses/pilons
de poulet



Petites tomates



Persil



Mélange paprika
fumé et ail



Mayonnaise



Pommes de terre à
chair jaune



Citron



Oignon, en tranches



Sel d'ail

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, grand bol, papier parchemin, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	260 g***	520 g***
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Petites tomates	227 g	454 g
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer et faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**REMARQUE** : Vous ajouterez les légumes et le poulet à la plaque à cuisson 10 minutes après avoir commencé à faire rôtir les pommes de terre.)



4 Terminer la préparation

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



2 Assaisonner le poulet et les légumes

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po). Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, le **mélange paprika fumé et ail**, le **sel d'ail restant** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Préparer la mayo à la lime

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



3 Faire rôtir le poulet et les légumes

Lorsque les **potatoes** auront rôté pendant 10 minutes, les retourner, puis les déplacer d'un côté de la plaque. Ajouter le **poulet** et les **légumes** contenus dans le grand bol de l'autre côté de la plaque. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, ajouter le poulet et les légumes sur une autre plaque à cuisson.) Disposer le tout en une seule couche. Faire cuire le **poulet** et les **légumes** au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir le poulet et les légumes sur la grille du haut du four.)



6 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 le **mayo à la lime** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!