



Hauts de cuisses de poulet BBQ

avec pommes de terre toutes garnies et salade verte

Familiale

23 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce BBQ
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Pomme de terre Russet
2 | 4



Crème sure
1 | 2



Cheddar, râpé
1/4 tasse | 1/2 tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Carotte, en julienne
56 g | 113 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche.
- Rôtir dans le **bas** du four de 23 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer et mariner les carottes

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Dans un grand bol, mélanger le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **carottes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



Préparer et saisir le poulet

Changer | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et saupoudrer tous les côtés de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

4



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre la **sauce BBQ** sur le **poulet**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Fondre le fromage sur les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront presque cuites, les retirer du four avec précaution.
- Disposer au centre de la plaque à cuisson. Parsemer de **fromage**.
- Remettre au four. Griller de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **carottes**, ajouter les **épinards**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **potatoes** d'un **souffon** de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer et saisir le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **hauts de cuisse de poulet****.

* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.