



# Poulet cuit au four au miel piquant

## avec patates douces aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

35 minutes



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](https://www.hellofresh.ca)

Poitrines de poulet 2 | 4  
Tofu 1 | 2  
Hauts de cuisse de poulet 560 g | 1120 g



Hauts de cuisse de poulet 2 | 4  
280 g | 560 g



Miel 2 | 4



Jalapeno 1 | 1



Farine tout usage 2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Pois sucrés 113 g | 227 g



Oignon jaune 1 | 1



Poudre de chipotle 1 c. à thé | 1 c. à thé



Patate douce 2 | 4

**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



## Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
  - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
  - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
  - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
  - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Couper les **patates douces** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Préparer le miel piquant

- Hacher finement le **jalapeno**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans une petite casserole, ajouter le **miel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Chauffer à feu moyen de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **jalapenos** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer du feu.

• 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.

2



## Préparer et rôtir le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

🔄 **Changer** | **Tofu**

✖2 **Double** | **Hauts de cuisson**

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poudre de chipotle** et la **farine**.
- Ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober. Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Retourner et arroser l'autre côté de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

5



## Terminer et servir

🔄 **Changer** | **Tofu**

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **patates douces BBQ**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet d'un filet** de **miel piquant**.

3



## Cuire les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **pois sucrés**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

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

## 2 | Préparer et rôtir 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 cuisson de poulet**.

## 2 | Préparer et rôtir le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et cuire le **tofu** jusqu'à ce qu'il soit doré, de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire le **poulet**.

## 2 | Préparer et rôtir le poulet

✖2 **Double** | **Hauts de cuisson**

Si vous avez doublé les **hauts de cuisson de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de hauts de cuisson de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

## 5 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | **Tofu**

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **hauts de cuisson de poulet**.