

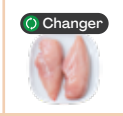


Poulet grillé et salade de maïs à la mexicaine

avec quartiers de patates douces grillés

Barbecue

35 minutes



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



Patate douce
2 | 4



Épi de maïs
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Lime
1 | 1



Tomate
1 | 2



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Feta, émietté
¼ tasse |
¼ tasse

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



Étuver les patates douces

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.

- Couper les **patates douces** en quartiers sur la longueur.
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient presque tendres.
- Égoutter et réserver.

2



Préparer et mélanger l'aïoli à la lime

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, éplucher les **épis de maïs**. Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Emincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de lime**, l'**ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime** et une **pincée** (2 pincées) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer le poulet et griller le poulet et le maïs

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, **2 ½ c. à thé** (5 c. à thé) d'**assaisonnement mexicain** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Déposer le **maïs** sur une moitié de la grille du barbecue. Ajouter le **poulet** sur l'autre moitié de la grille.
- Refermer le couvercle et griller de 12 à 14 min, en retournant le **maïs** à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre et marqué.
- Griller le **poulet** de 5 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Transférer le **maïs** et le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

4



Griller les patates douces

- Entre-temps, ajouter les **patates douces** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Placer les **patates douces** à **côté du maïs**, puis griller de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.
- Transférer sur la plaque à cuisson contenant le **maïs** et le **poulet**.

5



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, le **feta**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**aïoli à la lime**.
- Lorsque le **maïs** sera assez refroidi pour être manipulé, le disposer sur le côté, puis couper les **grains** en tournant l'**épi** au fur et à mesure.
- Dans le bol contenant les **tomates**, ajouter le **maïs**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, la **salade** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer d'**oignons verts**.
- Servir le **reste** de l'**aïoli à la lime** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

2 | Préparer et mélanger l'aïoli à la lime

🔄 [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.