



Poulet enrobé de bacon

avec salade au maïs style mexicain

Vos préférés

35 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Ciboulette
7 g | 14 g



Crème sure
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse



Poivron vert
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 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.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Enrouler **chaque poitrine de poulet** de deux **tranches de bacon**. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm [½ po] d'une tranche de bacon sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, le **vinaigre** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

4



Griller les légumes

- Lorsque le **poulet** sera cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **poivrons** et le **maïs** à la poêle sèche. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient grillés ou doré foncé.
- Retirer du feu.
- Ajouter les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade au maïs** dans les assiettes.
- Arroser la **salade au maïs** de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis parsemer de **feta**.
- Répartir le **poulet enrobé de bacon** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette** comme trempette.

* 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 le poulet et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.