



Salade de poulet grillé épicé à la caribéenne

avec patates douces aux épices jerk et maïs

Familiale

Barbecue

Épicée

30 à 40 minutes

↻ Changer

×2 Doubler



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Poitrines de poulet
4 | 8

↻ Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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



Patate douce
1 | 2



Épi de maïs
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Mélange printanier
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



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



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



Épices jerk
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé

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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, **poivrer** et assaisonner de la **moitié** des **épices jerk**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.

2



Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, éplucher le **maïs**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **sriracha**, la **moitié** de la **mayonnaise** et le **reste** des **épices jerk**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



Griller le poulet et le maïs

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Déposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Pendant que le **poulet** cuit, ajouter le **maïs** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle et griller de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre et marqué.
- Transférer le **maïs** et le **poulet** dans une grande assiette.

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** de la **sriracha**, le **reste** de la **mayonnaise** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler la salade

- 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 la **vinaigrette**, ajouter le **maïs**, les **concombres** et le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** et le **poulet** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** des **patates douces rôties**.
- 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

2 | Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

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

3 | Griller le poulet et le maïs

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

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

* 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.