



Poulet BBQ sucré et collant

avec quartiers de patates douces et sauce ranch

Épicée

30 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)

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Patate douce
2 | 4



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange printanier
56 g | 113 g



Sauce ranch
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



Assaisonnement BBQ
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chili doux
4 c. à soupe | 8 c. à soupe

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 quartiers de 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).
- Dans un grand bol, ajouter les **patates douces**, la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.) Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 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



Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Dans un autre grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

2



Préparer le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans le même grand bol (celui de l'étape 1), ajouter le **poulet**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



Poêler et glacer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. Poêler de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis ajouter la **sauce au chili doux**. Remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.

5



Terminer et servir

- Répartir le poulet, les **quartiers de patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **poulet** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Servir la **sauce ranch** comme trempette.

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

2 | Préparer le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet****.

2 | Préparer le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Couper en lanières de 1,25 cm (½ po.). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **filets de poitrine de poulet**.

3 | Poêler et glacer le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **filets de poitrine 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.