



Poulet grillé avec relish au maïs doux et aux jalapenos et légumes du marché

40 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Pomme de terre rouge
400 g | 800 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Jalapeno
1 | 2



Tartinade d'abricots
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tartinade d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Épi de maïs
1 | 2



Mini poivron
3 | 6



Échalote
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 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 pommes de terre et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Huiler légèrement la grille du barbecue.

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Évider, puis couper les **mini poivrons** en deux.
- Éplucher, puis couper le **maïs** en deux sur la largeur.

4



Griller le poulet et les légumes

- Déposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue, puis réduire à feu moyen. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter le **maïs** à 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.
- Déposer la **papillote de légumes** sur la grille. Refermer le couvercle et griller de 7 à 9 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croustillés.

* 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 la base de relish

- Peler, puis couper la **moitié** de l'**échalote** en morceaux de 0,3 cm (¼ po). Couper le **reste** de l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, les **échalotes** en dés, la **moitié** de la **tartinade à l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Porter à légère ébullition à feu élevé. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la base épaississe légèrement et que les **échalotes** ramollissent.

3



Préparer les ingrédients à griller

- Dans un bol moyen, ajouter les **pois sucrés**, les **mini poivrons**, le **reste** des **échalotes** et le **reste** de la **tartinade à l'ail**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger. Disposer le **mélange de légumes** sur une moitié d'un morceau de papier d'aluminium de 46 x 30 cm (18 x 12 po). Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de légumes** et pincer le tour pour sceller. Réserver. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 pers.) Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans le même bol, ajouter le **poulet**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

5



Préparer la relish

- Lorsque les **légumes** seront cuits, laisser reposer tous les **aliments** grillés de 3 à 4 min sur une plaque à cuisson propre.
- Lorsque le **maïs** sera assez refroidi pour être manipulé, le placer, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. En déplaçant le couteau vers le bas le long de l'**épi**, enlever les **grains de maïs**.
- Ajouter le **maïs** et les **jalapenos** à la **base de relish**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice). **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **potatoes**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer les **légumes** de **feta**.
- Napper le **poulet** de **relish**.