



Poulet grillé à l'érable et au chipotle

avec salade de pommes de terre grillées crémeuse et petits pois

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



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



Poudre de chipotle
1/4 c. à thé | 1/4 c. à thé



Sirup d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pomme de terre Russet
2 | 4



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



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



Ciboulette
7 g | 14 g



Petits pois
56 g | 113 g

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



Préparer et cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur (couper les plus grosses en quatre). Dans un bol moyen, ajouter les **potatoes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **potatoes** sur une **moitié** de la grille du barbecue. Refermer le couvercle, puis griller de 16 à 20 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. Réserver les **potatoes** dans le même bol au frigo.

4



Griller le poulet

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

- Ajouter le **poulet** à la grille du barbecue, puis refermer le couvercle. Griller de 3 à 4 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Badigeonner le **poulet** de **sauce à l'érable** et au **chipotle**. Cuire pendant 30 s, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retourner, puis badigeonner de **sauce** l'autre côté du **poulet**. Continuer de cuire pendant 30 s, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

• 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 les légumes

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole les **pois** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Laisser bouillir de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **petits pois** soient entièrement cuits.
- Égoutter. Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moutarde** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger en fouettant. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter les **pois** égouttés et la **moitié** de la **ciboulette**, puis bien mélanger. Réserver au frigo.

5



Assaisonner la salade de pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette** et les petits pois, ajouter les **potatoes**, puis bien mélanger.

3



Préparer le poulet

- Dans un petit bol, ajouter le **sirop d'érable** et **1/8 c. à thé** de **poudre de chipotle** (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice), puis bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**, puis **salier** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade de pommes de terre et de pois** et le **poulet grillé érable-chipotle** dans les assiettes.
- Parsemer le **poulet** du **reste** de la **ciboulette**.

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

4 | Griller le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **filets de poitrine de poulet**, augmentant le temps de cuisson à 6 à 8 min par côté**.