



Poêlée aux choux de Bruxelles et au bacon

avec œufs mollets et sauce à l'érable et au miso

Repas futé

30 minutes

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)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Filets de saumon
250 g | 500 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Choux de Bruxelles
227 g | 454 g



Œuf
2 | 4



Patate douce
1 | 2



Assaisonnement BBQ
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



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



Concentré de bouillon de miso
1 | 1



Oignon rouge
½ | 1



Poivron vert
1 | 2

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.

Matériel | 2 plaques à cuisson, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, papier parchemin, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol, petite casserole, épluche-légumes

1



Préparer et cuire les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre), en retirant les feuilles extérieures endommagées.
- Couper les **choux de Bruxelles** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **choux de Bruxelles** de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** (toute la qté pour 4 pers.) de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

2



Cuire le bacon

- Dans un petit bol, mélanger le **sirop d'érable** et le **concentré de bouillon de miso**. **Saler**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche. Arroser de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) du **mélange de miso**, puis badigeonner pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant et entièrement cuit**.

3



Préparer

- Entre-temps, ajouter **4 tasses** (6 tasses) d'**eau tiède** dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis en couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

4



Cuire les œufs

- Lorsque l'eau bout, réduire à feu moyen-doux. À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**. Cuire pendant 7 min pour un **jaune d'œuf coulant** ou pendant 9 min pour un **jaune d'œuf figé****.
- Égoutter et rincer les **œufs** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils aient assez refroidi pour être pelés.
- Peler les **œufs**. Réserver.

5



Préparer la poêlée

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Filets de saumon**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Quand le **mélange de patates douces et de choux de Bruxelles** sera rôti, l'ajouter dans la poêle.

6



Terminer et servir

- Répartir la **poêlée** dans les assiettes.
- Arroser du **reste** du **mélange de miso**.
- Déchirer ou couper le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis en garnir la **poêlée**.
- Déposer un **œuf** sur la **poêlée** et le briser en deux. **Saler** l'**œuf**.

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

5 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Trancher le **poulet**, puis en garnir la **poêlée**.

5 | Préparer et cuire le saumon

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Si vous avez ajouté les **filets de saumon**, les sécher avec une essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer un poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Garnir la **poêlée** de **saumon**.

* 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 les œuf et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Cuire le saumon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.