



Émincé protéiné à base de plantes aux épices BBQ avec maïs et sauce ranch

Végé

30 minutes



Émincé protéiné
à base de plantes
200 g | 400 g



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



Maïs en grains
113 g | 227 g



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



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Oignon 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.



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 24 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.



2 Cuire l'émincé protéiné à base de plantes

- Dans un bol moyen, mélanger l'**émincé protéiné à base de plantes**, l'**assaisonnement BBQ**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**. Poêler de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette.



3 Cuire le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **maïs** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre. **Saler** et **poivrer**.



4 Préparer la sauce ranch

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, mélanger la **vinaigrette ranch** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**.



5 Terminer et servir

- Répartir l'**émincé protéiné**, le **maïs** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Arroser le **maïs** d'**un peu** du **mélange de sauce ranch**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch aux oignons verts** comme trempette.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).