



# Poulet aux épices BBQ

## avec maïs et sauce ranch

30 minutes

Changer

×2 Doubler



Hauts de cuisse de poulet \*  
280 g | 560 g

Poitrines de poulet \*  
4 | 8

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)



Poitrines de poulet \*  
2 | 4



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.

1



## 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 le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

✖2 [Doubl](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essie-tout.
- Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, 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.
- Disposer le **poulet** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 21 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

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

- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, le **maïs** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Arroser le **maïs d'un filet de sauce ranch**, puis parsemer du **reste des oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

\* 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).

## 2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

## 2 | Cuire le poulet

✖2 [Doubl](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.