



Poulet farci aux jalapenos

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Spéciale

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



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



Jalapeno
½ | 1



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème
2 | 4



Pois sucrés
113 g | 227 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Citron
1 | 1

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 morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**.
- **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis hacher finement la **moitié** du **jalapeno** (le jalapeno entier pour 4 portions), en retirant les graines pour un goût plus doux, si désiré. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Zester la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 portions), puis le couper en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger les **jalapenos**, le **zeste de citron**, le **fromage à la crème** et le **cheddar**.

3



Préparer le poulet

- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, puis saler et poivrer.
- Couronner un côté de **chaque poitrine de poulet** d'un **souçon** du **mélange de jalapenos**. Refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**.

4



Cuire le poulet enrobé de bacon

- Enrouler **2 tranches** de **bacon** autour de **chaque poitrine de poulet farcie**. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm [½ po] d'une tranche de bacon sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet enrobé de bacon**.
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le poêle soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Essuyer la même poêle, puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter les **pois sucrés** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **pois sucrés** soient enrobés.
- **Salier et poivrer**, au goût.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Laisser reposer le **poulet** pendant 5 min avant de servir.
- Répartir les **potatoes**, les **pois sucrés** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser les **pois sucrés** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré, puis parsemer d'**échalotes frites**.

* 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 le poulet et le bacon jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.