



Poulet BBQ

avec rôties à l'ail et salade de chou à l'aneth

20 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)

↻ Changer



Hauts de cuisse de poulet +
280 g | 560 g

×2 Doubler



Poitrines de poulet +
4 | 8



Poitrines de poulet +
2 | 4



Pain à sandwich
2 | 4



Chou vert, émincé
113 g | 226 g



Mini concombre
1 | 2



Aneth
7 g | 7 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Vinaigre de vin blanc
½ c. à soupe |
1 c. à soupe

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



Assaisonner le poulet

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

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**.

2



Cuire le poulet

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer le **poulet** du feu, puis le transférer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- À l'aide de ciseaux de cuisine, ciseler la quantité d'**aneth** désirée au-dessus d'un grand bol.
- Ajouter dans le même bol la **mayonnaise**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **chou** et les **concombres**, puis remuer pour enrober.

4



Préparer les rôties à l'ail

- Couper les **pains** en deux.
- Étendre la **tartinade à l'ail** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement dans le **haut** du four.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Chauffer la sauce BBQ (facultatif)

- Ajouter la **sauce BBQ** dans un bol allant au micro-ondes ou une petite casserole. Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, la **salade de chou** et les **rôties** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce BBQ**.

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

1 | Assaisonner le poulet

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

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

1 | Assaisonner le poulet

✖2 Doubler | 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.

* 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.