



Poulet BBQ sucré et collant

avec quartiers de patates et sauce ranch

Épicée

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange printanier
56 g | 113 g



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



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chili doux
4 c. à soupe | 8 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



Rôtir les quartiers de patates

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

- Couper les **patates** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **patates**, la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.) Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Dans un autre grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

* 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.

2



Préparer le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans le même grand bol (celui de l'étape 1), ajouter le **poulet**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



Poêler et glacer le poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. Poêler de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis ajouter la **sauce au chili doux**. Remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.

5



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de patates** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **poulet** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Servir la **sauce ranch** comme trempette.

2 | Préparer le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

2 | Préparer le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **tofu** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** avec le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** dans le même grand bol de l'étape 1. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3 | Poêler et glacer le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Quand la poêle sera chaude, ajouter le **tofu**. Poêler de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.