



# Poulet BBQ sucré et collant

## avec quartiers de pommes de terre et vinaigrette ranch

Épicée

30 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



Poitrines de poulet  
2 | 4

⌚ 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



Vinaigrette 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 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 quartiers de 1,25 cm (1/2 po).
- Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, la moitié de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** 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 **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



## Préparer le poulet

- **Changer** | **Poitrines 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 **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** 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.

4



## Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Dans un autre grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

5



## Terminer et servir

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

## 2 | Préparer le poulet

**Changer** | **Poitrines de poulet**

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

## 2 | Préparer le tofu

**Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés, puis le couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de large. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

## 3 | Poêler et glacer le tofu

**Changer** | **Tofu**

Poêler le **tofu** de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et entièrement doré. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

\* 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.