



Poulet balsamique enrobé de bacon

avec pommes de terre rôties et salade fraîche

Spéciale 45 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)

Poitrines de poulet bio
2 | 4



Poitrines de poulet
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre rouge
350 g | 700 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Citron
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Échalotes frites
28 g | 56 g



Glaçage balsamique
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Assaisonnement italien
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Gousses d'ail
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



Préparer les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.) :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.

2



Rôtir les pommes de terre

- Cuire les **potatoes** dans le **haut** du four, en les retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Ramener les pommes de terre au centre de la plaque à cuisson après les avoir retournées.)
- Parsemer de la **moitié du parmesan**.
- Remettre au four et poursuivre la cuisson de 22 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

3



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). **Salier**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **zeste de citron**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**ail**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)

4



Saisir le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet bio](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper. **Salier et poivrer**.
- Enrouler **2 tranches de bacon** autour de **chaque morceau de poulet**. (**CONSEIL** : Superposer 1 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**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

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

5



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates** et la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade d'échalotes frites** et du **reste du parmesan**.
- Arroser le **poulet** de la **moitié du glaçage balsamique** (toute la qté pour 4 pers.).
- Arroser du **jus** qu'un **quartier de citron**, si désiré.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Saisir le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet bio](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet bio**, les préparer et les cuire de la même façon que la **portion régulière de poulet**.