



Poulet en sauce BBQ

avec pommes de terre toutes garnies et salade verte

Familiale

20 à 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



Poitrines de poulet *
2 | 4



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



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Crème sure
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



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



Oignon vert
1 | 2



Carotte, en julienne
56 g | 113 g

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 et 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 de terre** en deux sur la longueur.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes de terre** côté coupé vers le bas.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres.

4



Rôtir le poulet

Changer | Tofu

- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre la **sauce BBQ** sur le **poulet**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer et mariner les carottes

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Dans un grand bol, mélanger le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **carottes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

5



Gratiner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront presque cuites, retirer du four avec précaution.
- Retourner les **potatoes de terre**, puis les pousser au centre de la plaque à cuisson. Parsemer de **fromage**.
- Remettre dans le **bas** du four. Griller de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

3



Préparer et saisir le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et saupoudrer tous les côtés de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant **½ c. à soupe** d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **épinards** dans le bol contenant les **carottes**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **potatoes de terre** d'un **souffçon** de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts**.

3 | Préparer et saisir 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**.

3 | Préparer et saisir le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et saisir de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de saisir les **poitrines de poulet**.

4 | Rôtir le tofu

Changer | Tofu

Étendre la **sauce BBQ** sur le **tofu**. Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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.