



# Poulet cuit au four au miel piquant

## avec patates douces aux épices BBQ et pois sucrés

Épicé

35 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



Portions de poitrine de dinde  
340 g | 680 g



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Miel  
2 | 4



Jalapeno  
1 | 1



Farine tout usage  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Oignon jaune  
1 | 1



Poudre de chipotle  
¼ c. à thé | ½ c. à thé



Patate douce  
2 | 4

**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 patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** 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 et rôtir le poulet

- ◉ **Changer** | **Poitrines de poulet**
- ◉ **Changer** | **Poitrine de dinde**
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **poudre de chipotle** et la **farine**.
- Ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober. Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Retourner et arroser l'autre côté de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

3



## Cuire les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 1,25 cm (1/2 po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **pois sucrés**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



## Préparer le miel piquant

- Hacher finement le **jalapeno**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine.)
- Dans une petite casserole, ajouter le **miel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapenos**.
- Chauffer à feu moyen de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **jalapenos** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer du feu.

5



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **patates douces aux épices BBQ**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet d'un filet** de **miel**.

## 2 | Préparer et rôtir le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** sur la longueur en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (1/2 po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis l'assaisonner et le cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

## 2 | Préparer et rôtir la dinde

◉ **Changer** | **Poitrine de dinde**

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper en **2 (4)** **morceaux égaux**. Les assaisonner et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet\*\***.

\* 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.