



Poulet aux épices BBQ

avec maïs et vinaigrette ranch

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)

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



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



Maïs en grains
113 g | 227 g



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



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Sel d'aïl
1 c. à thé | 1 c. à thé



Oignon vert
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



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 rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel d'ail et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 24 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.

4



Préparer la vinaigrette ranch

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, mélanger la **vinaigrette ranch** et la **moitié des oignons verts**. **Salier et poivrer**.

2



Cuire le poulet

- [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet
- [Changer](#) | Tofu
- ×2 [Doubl](#) | Poitrines de poulet

- Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, l'**assaisonnement BBQ**, **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel d'ail** et **1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile**. Remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 21 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- [Changer](#) | Tofu

- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, le **maïs** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Arroser le **maïs d'un filet de vinaigrette ranch**, puis parsemer du **reste des oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette ranch** comme trempette.

3



Cuire le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **maïs** et **2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau**. Bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre. **Salier et poivrer**.

2 | Cuire le poulet

- [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Cuire 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 le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.

2 | Cuire le poulet

- ×2 [Doubl](#) | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**.

5 | Terminer et servir

- [Changer](#) | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines 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).