



Poulet en sauce BBQ

avec pommes de terre toutes garnies et salade verte

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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 +
285 g | 570 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet +
4 | 8



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
Russet
2 | 4



Crème sure
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Jeunes 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** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche.
- Rôtir dans le **bas** du four de 23 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le **haut** et le **bas** du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

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 **sucrose** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **carottes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



Préparer et saisir le poulet

- [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet
- [Changer](#) | Tofu
- [x2 Doubler](#) | Poitrines de poulet
- 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 1/2 c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

4



Rôtir le poulet

- 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**.

5



Gratiner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront presque cuites, retirer du four avec précaution.
- Pousser les **potatoes** 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.

6



Terminer et servir

- [Changer](#) | Tofu
- Ajouter les **épinards** dans le bol contenant les **carottes**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **potatoes** d'un **souffon** de **crème sure**, puis parsemer d'**oignons verts**.

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.

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 rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir le **poulet**. Réduire le temps de cuisson à 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.

3 | Préparer et saisir le poulet

- [x2 Doubler](#) | 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**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

6 | Terminer et servir

- [Changer](#) | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que le **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.