

Poulet aux épices BBQ

avec salade tiède de pommes de terre et crème sure aux oignons verts

Repas futé

30 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



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



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



Pomme de terre rouge
300 g | 600 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Cornichon à l'aneth, en tranches
90 ml | 90 ml



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



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon vert
1 | 2



Crème sure
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



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 8 à 9 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre presque facilement dans les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : Les potatoes de terre finiront de cuire à l'étape 4.)

4



Cuire les haricots verts

- Lorsque les **potatoes de terre** auront cuit de 8 à 9 min, ajouter les **haricots verts** dans la même casserole. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre** et les **haricots verts**.
- Égoutter et remettre les **légumes** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et mélanger la crème sure aux oignons verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Égoutter les **cornichons**, en réservant le **liquide**, puis les hacher finement.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**oignons verts** et la **crème sure**. Assaisonner d'**une pincée de sel d'ail** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

5



Préparer la salade de pommes de terre

- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre** et les **haricots verts**, ajouter les **cornichons**, la **moutarde**, le **liquide de cornichons réservé**, la **mayonnaise**, le **reste des oignons verts** et le **reste du sel d'ail**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ½ c. à thé [1 c. à thé] de sucre, si désiré.)

3



Cuire le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **poivre**, d'**assaisonnement BBQ** et de la **moitié du sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes.
- Couronner le **poulet** d'**un soupçon de crème sure aux oignons verts**.

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.

3 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

3 | Cuire l'émincé protéiné à base de plantes

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, ajouter ½ c. à soupe d'**huile** à la poêle chaude, puis l'**émincé protéiné**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Assaisonner de **poivre**, d'**assaisonnement BBQ** et de la **moitié du sel d'ail**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit entièrement cuit**.

* 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.