



Filets de poulet épicés au miel

avec rondelles de pommes de terre BBQ et salade de tomates

Épicée

25 minutes

Changeur

Doubleur



Poitrines de poulet
2 | 4

Filets de poitrine de poulet
620 g | 1240 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 Doubleur

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)



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Petites tomates
113 g | 227 g



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



Sauce aux piments et à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel
2 | 4



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



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Mélange printanier
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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 (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**, puis saupoudrer de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la plaque à cuisson! S'il n'y a pas assez de place pour disposer toutes les rondelles en une seule couche, les répartir sur 2 plaques à cuisson.)
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Cuire le poulet

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

✖2 [Doubl](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

2



Préparer et mariner les tomates

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 portions), **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **tomates marinées**, ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- Répartir le **poulet**, les **rondelles de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce BBQ** et **miel**. Napper de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Servir la **vinaigrette ranch** comme trempette.

3



Préparer la sauce

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger le **miel** et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) d'**assaisonnement BBQ**.
- Réchauffer au micro-ondes de 10 à 30 s, jusqu'à ce que la **sauce** soit chaude. Bien mélanger.

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.

4 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulets**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), 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**.

4 | Cuire le poulet

✖2 [Doubl](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez doublé les **filets de poitrine de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de filets de poitrine de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* 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.