



# Poulet farci aux jalapenos

## avec pommes de terre aux épices BBQ et haricots verts

Spéciale

Épicée

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet biologiques  
2 | 4

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)



Poitrines de poulet  
2 | 4



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



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



Jalapeno  
½ | 1



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème  
½ | 1



Haricots verts  
170 g | 340 g



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Citron  
1 | 1

**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.
- Retirer les parties brunes des **potatoes**, puis couper ces dernières en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis hacher finement la **moitié** du **jalapeno** (le jalapeno entier pour 4 portions). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Zester la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 portions), puis le couper en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger les **jalapenos**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **fromage à la crème** (toute la qté pour 4 portions) et le **cheddar**.

3



### Préparer le poulet

[Changez](#) | **Poitrines de poulet bio**

- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution chaque **poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, puis **saler** et **poivrer**.
- Couronner un côté de **chaque poitrine de poulet** d'**un soupçon** du **mélange de jalapenos**. Refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**.

4



### Cuire le poulet enrobé de bacon

- Enrouler **2 tranches** de **bacon** autour de **chaque poitrine de poulet** farcie. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm [½ po] d'une tranche de **bacon** sur l'autre elle gardera en place pendant la cuisson.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** enrobé de **bacon**.
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Essuyer la poêle, puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les **haricots verts**.
- **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Laisser reposer le **poulet** pendant 5 min avant de servir.
- Répartir les **potatoes**, les **haricots verts** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser les **haricots verts** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré, puis parsemer d'**échalotes frites**.

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 | Préparer le poulet

[Changez](#) | **Poitrines de poulet bio**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet bio**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire la **portion régulière de 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 le poulet et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.