



Poulet aux épices BBQ

avec maïs et vinaigrette ranch

Riche en protéines

30 minutes

↻ Changer

×2 Doubler



Hauts de cuisse de poulet*
280 g | 560 g

Poitrines de poulet*
4 | 8

↻ 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)



Poitrines de poulet* Assaisonnement BBQ
2 | 4
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'ail
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.

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 (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 portions.) 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.

2



Cuire le poulet

- 🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet
- ✖2 **Doubleur** | 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**.

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. **Saler et poivrer**.

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**. **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- 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.

* 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).

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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.

2 | Cuire 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**, en réduisant le temps de cuisson au four à 12 à 14 min.

2 | Cuire le poulet

- ✖2 **Doubleur** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines 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 poitrines de poulet**.