



# Repas futé : 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



Tofu  
1 | 2



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 de 2,5 cm [1 po]) (les mêmes qtés pour 4 portions). 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.)

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.

3



### Cuire le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Sécher le poulet avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer 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 portions, cuire en 2 étapes, en utilisant **½ c. à soupe** d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

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.

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 **jus de marinade 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.)

6



### Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- 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 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.

### 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), 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 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 le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. (REMARQUE : Cuire le tofu en 2 étapes pour 4 portions, en utilisant **½ c. à soupe** d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

### 6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Trancher le **tofu**, si désiré. Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **filets de poitrine 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.