



Filets de poulet épicés au miel

avec rondelles de pommes de terre BBQ et salade de concombres

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

Recette personnalisée

+ 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



Filets 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
½ 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.

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** et les 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 deux 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.

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 pers.), **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.

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**.
- Chauffer au micro-ondes de 10 à 30 s, jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Bien mélanger.

4



Cuire le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir 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**.

5



Terminer et servir

- Ajouter le **mélange printanier** dans le bol contenant les **tomates marinées**, 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 **sauce ranch** comme trempette.

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

4 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.