



Poulet à la sauce BBQ aux bleuets

avec pommes de terre rôties et salade d'épinards

Spécial rendez-vous 35 minutes

Changer



Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g

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



Poitrines de poulet *
2 | 4



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Garniture de salade
28 g | 56 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Confiture de bleuets
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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

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 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** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter la **confiture de bleuets**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **confiture** commence à fondre.
- Ajouter la **sauce BBQ**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et que la **confiture** fonde complètement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer du feu, puis réserver.

3



Saisir le poulet

- **Changer** | Hauts de cuisse de poulet
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés et les saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ **c. à soupe** d'**huile** chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

4



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper.

5



Assembler la salade

- Lorsque le **poulet** et les **potatoes** seront presque cuits, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le poulet de **sauce BBQ aux bleuets**.
- Parsemer la **salade de garniture de salade**.

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

3 | Saisir le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les préparer, les faire cuire et les servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **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 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.