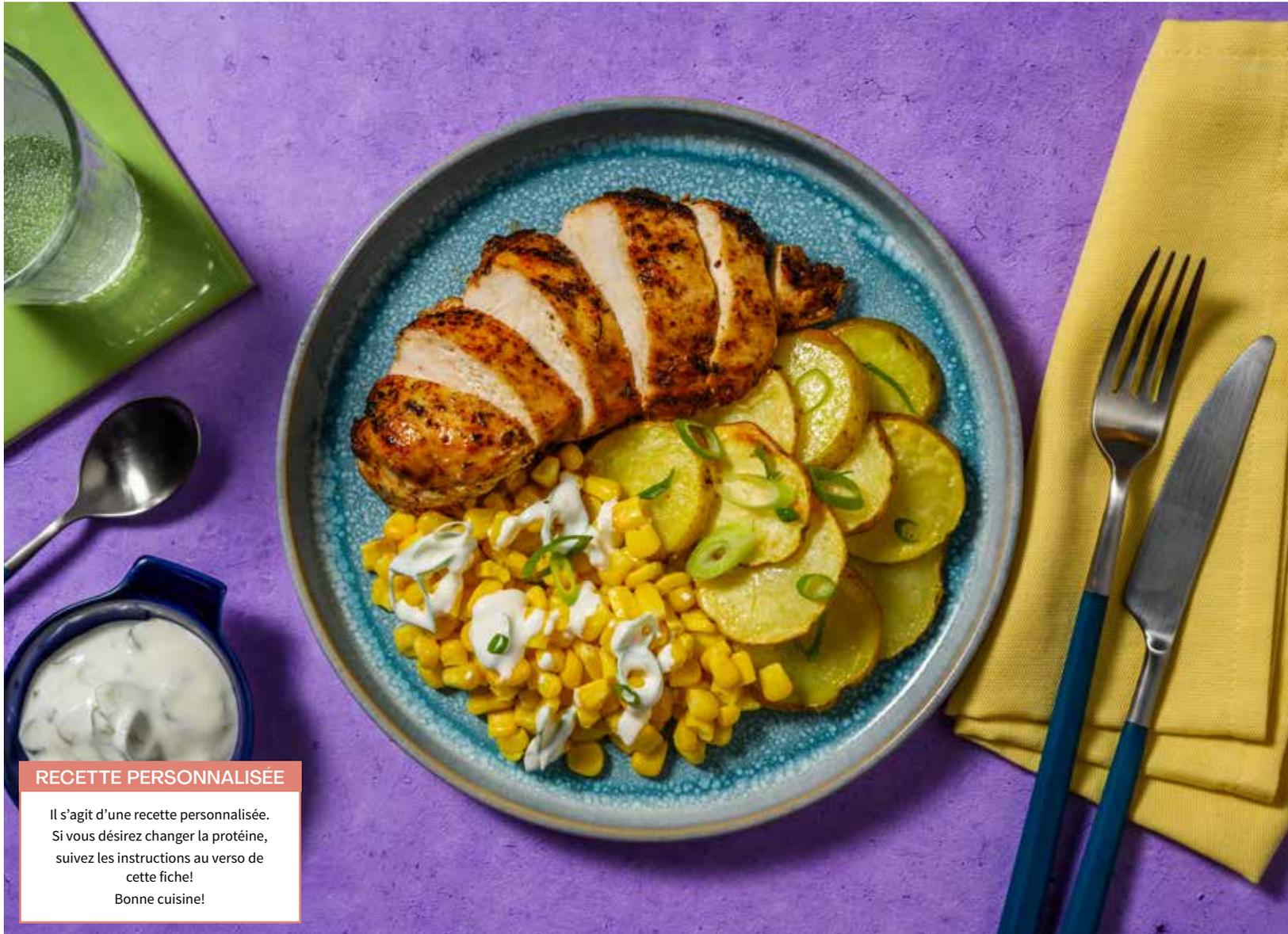


# Poulet aux épices BBQ avec maïs et sauce ranch

35 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Assaisonnement BBQ



Maïs en grains



Sauce ranch



Pomme de terre à chair jaune



Sel d'ail



Oignon vert

**BONJOUR SAUCE RANCH**

*Cette sauce ranch acidulée est parfaite comme trempette!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Oignon vert	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.

## 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.



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

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **2 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.

4



### Préparer la sauce ranch

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce ranch** et la **moitié des oignons verts**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

2



### Cuire le 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\*\*.

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

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 **sauce ranch**, puis parsemer du **reste des oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!