

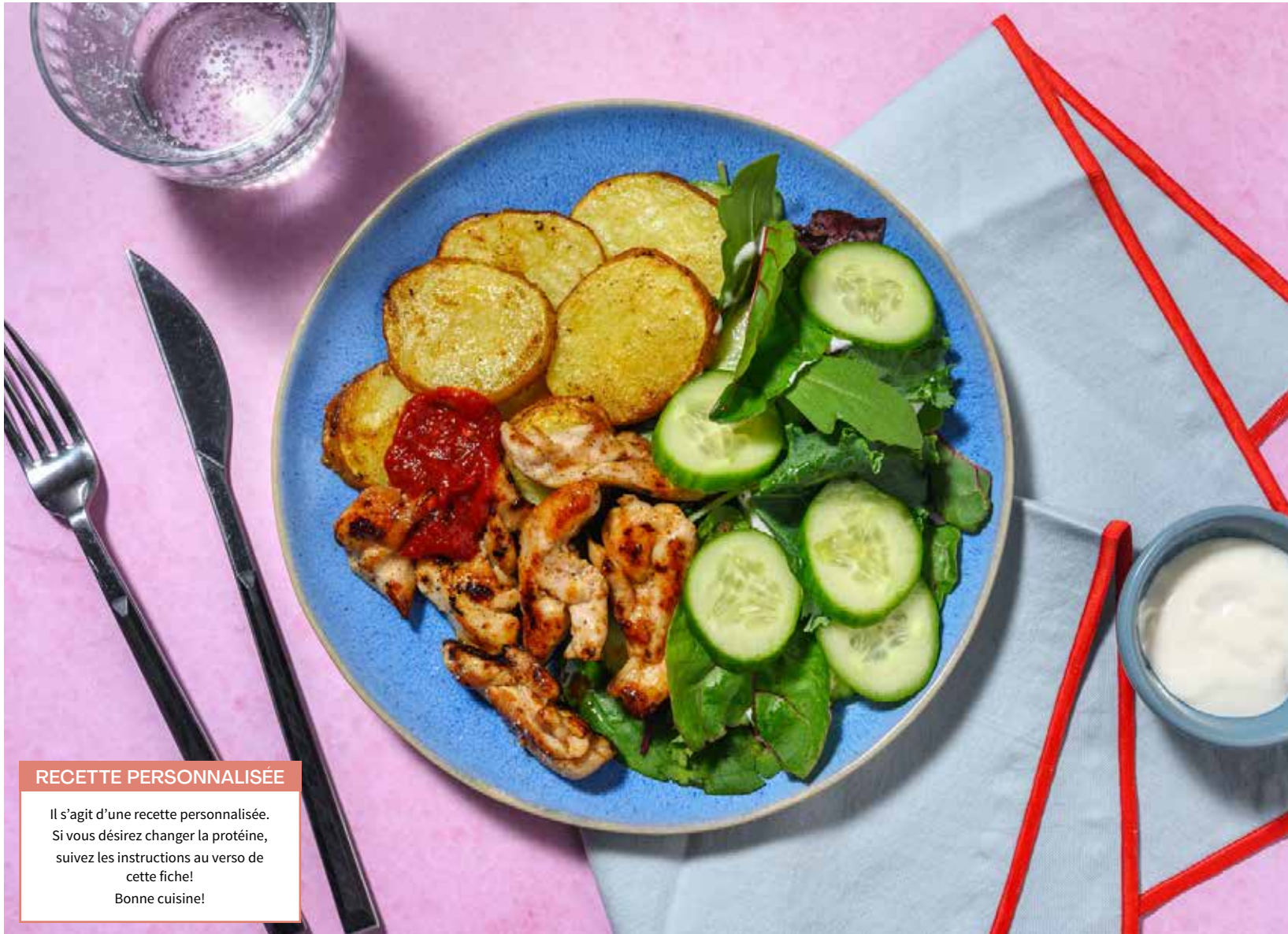
Filets de poulet épicés au miel

avec rondelles de pommes de terre BBQ et salade de concombres

25 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!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre à
chair jaune



Mini concombre



Sauce ranch



Sauce aux piments
et à l'ail



Miel



Assaisonnement BBQ



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

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	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Mini concombre	1	2
Sauce 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 c. à soupe	4 c. à soupe
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
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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.

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ 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 saupoudrer de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer le tout 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.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **reste de l'assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ 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**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en languettes de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**.

2



Préparer et mariner les concombres

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ 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 **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **concombres marinés**, ajouter le **mélange printanier**, 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**. Garnir de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Servir la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!