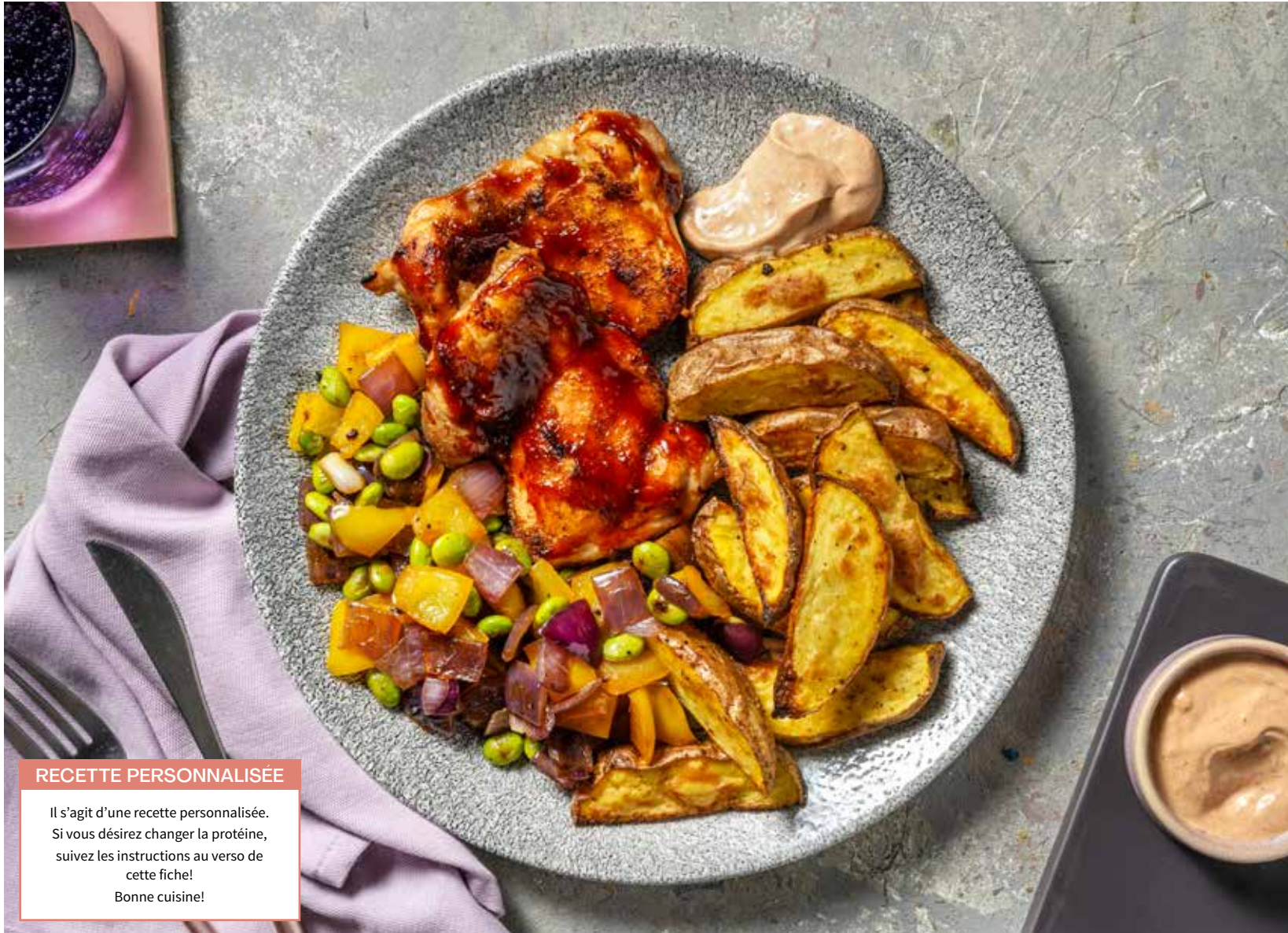


# Poulet BBQ caramélisé

avec succotash et pommes de terre rôties

Familiale

30 minutes



## 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!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre  
Russet



Poivron



Edamames



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Mayonnaise



Sauce au chipotle



Oignon rouge

## BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute de la profondeur à une variété de grillades et de rôtis!

## D'abord

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

## Matériel requis

2 Plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Poivron	160 g	320 g
Edamames	56 g	113 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Cuire le succotash

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **edamames**, les **oignons** et les **poivrons**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant souvent avec précaution, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé.
- **Saler** et **poivrer**.



## Commencer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit presque cuit. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

Si vous avez opté pour des **poitrines de poulet**, préparez-les tel qu'indiqué dans la recette.



## Terminer le poulet

- Lorsque le **poulet** sera presque cuit, retirer la plaque à cuisson du four avec précaution, puis napper le **poulet** de **sauce BBQ**. Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **sauce au chipotle**.
- Répartir le **poulet**, le **succotash** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Servir la **mayo au chipotle** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!