

Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

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!



Hauts de cuisse
de poulet



Poitrines de poulet



Miel



Jalapeno



Farine tout usage



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre à
chair jaune



Pois sucrés



Oignon jaune



Poudre de chipotle

BONJOUR MIEL PIQUANT

L'équilibre parfait entre le sucré et l'épicé!

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : **½ c. à soupe** (1 c. à soupe)
- Moyen : **1 c. à soupe** (2 c. à soupe)
- Épicé : **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe)
- Très épicé : **2 c. à soupe** (4 c. à soupe)

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Jalapeno 🌶️	1	1
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Poudre de chipotle 🌶️	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.



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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Préparer et rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saler et poivrer.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poudre de chipotle** et la **farine**.
- Ajouter le **poulet** et remuer pour enrober.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis retourner et arroser l'autre côté de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

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



Cuire les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer le miel piquant

- Hacher finement le **jalapeno**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans une petite casserole, ajouter le **miel** et **1 c. à soupe** de **jalapenos**. Cuire à feu moyen de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **jalapenos** ramollissent. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de miel piquant**.

Le souper, c'est réglé!