

Filets de poulet épicés au miel

avec rondelles de patates douces BBQ et salade de concombres

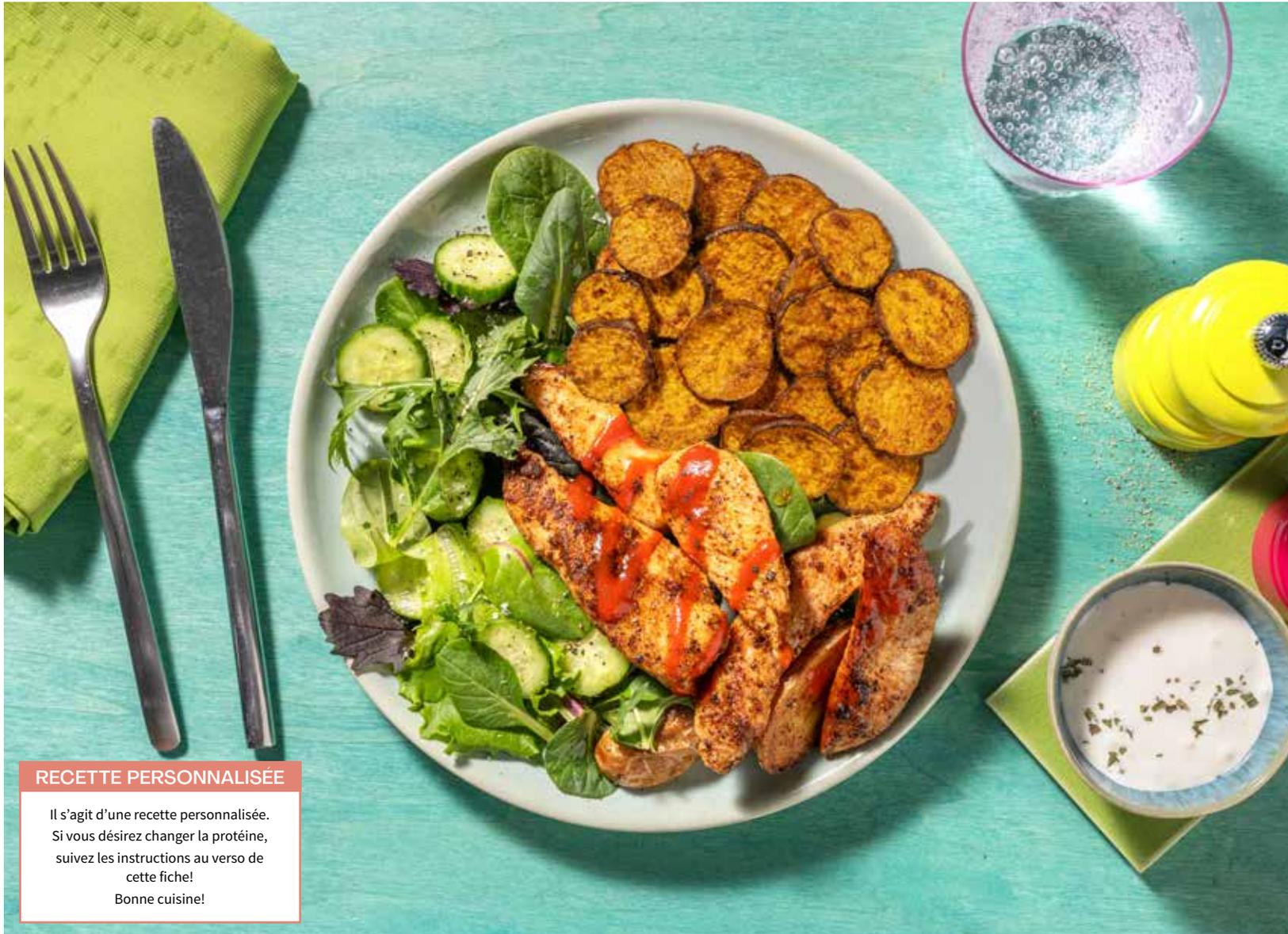
Épicée

Rapido

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



Patate douce



Mini concombre



Vinaigrette 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
Patate douce	340 g	680 g
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigrette 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 patates douces

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** 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 dans deux plaques à cuisson.)
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** 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 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

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

2



Préparer et mariner les tomates

- 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 patates douces** 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!