



Poulet grillé façon BBQ

avec salade de pommes de terre et pois sucrés

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Carotte
1 | 2



Pois sucrés
113 g | 227 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices sud-ouest
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, huile, sucre

Matériel | Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

1



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, **saler** et **poivrer**.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **pois sucrés**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Préparer la salade de pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, le **reste** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **potatoes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **légumes** et la **salade de potatoes** dans les assiettes.
- Servir le reste de la **sauce BBQ** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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