



Poulet grillé façon BBQ

avec salade de pommes de terre et brocoli à l'ail

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



Brocoli
227 g | 454 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.

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, couper le **brocoli** en bouchées.

3



Préparer et cuire le poulet

- **Changer** | **Poitrines de poulet**
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, **saler** et **poivrer**.
- 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 le brocoli

- Réduire à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer du feu.

* 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.

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**, le **brocoli** 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 | Préparer et cuire le poulet

Changer | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir les **hauts de cuisse de poulet**.



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