



Poulet à la sauce BBQ aux bleuets

avec pommes de terre rôties et salade d'épinards

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Hauts de cuisse
de poulet •
280 g | 560 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Poitrines de
poulet •
2 | 4



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Mélange
printanier
56 g | 113 g



Garniture de
salade
28 g | 56 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Confiture de
bleuets
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
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



Rôtir 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).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter la **confiture de bleuets**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **confiture** commence à fondre.
- Ajouter la **sauce BBQ**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et que la **confiture** fonde complètement.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis réserver.

3



Saisir le poulet

- **Changer** | Hauts de cuisson de poulet
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés et les saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

4



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper.

5



Assembler la salade

- Lorsque le **poulet** et les **potatoes** seront presque cuits, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce BBQ aux bleuets**.
- Parsemer la **salade** de **garniture de salade**.

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

3 | Saisir le poulet

Changer | Hauts de cuisson de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson de poulet**, les préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer les **poitrines de poulet**, en augmentant le temps de cuisson à la poêle à 2 à 3 min par côté**. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.) Continuer le reste de la recette comme indiqué.

* 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.