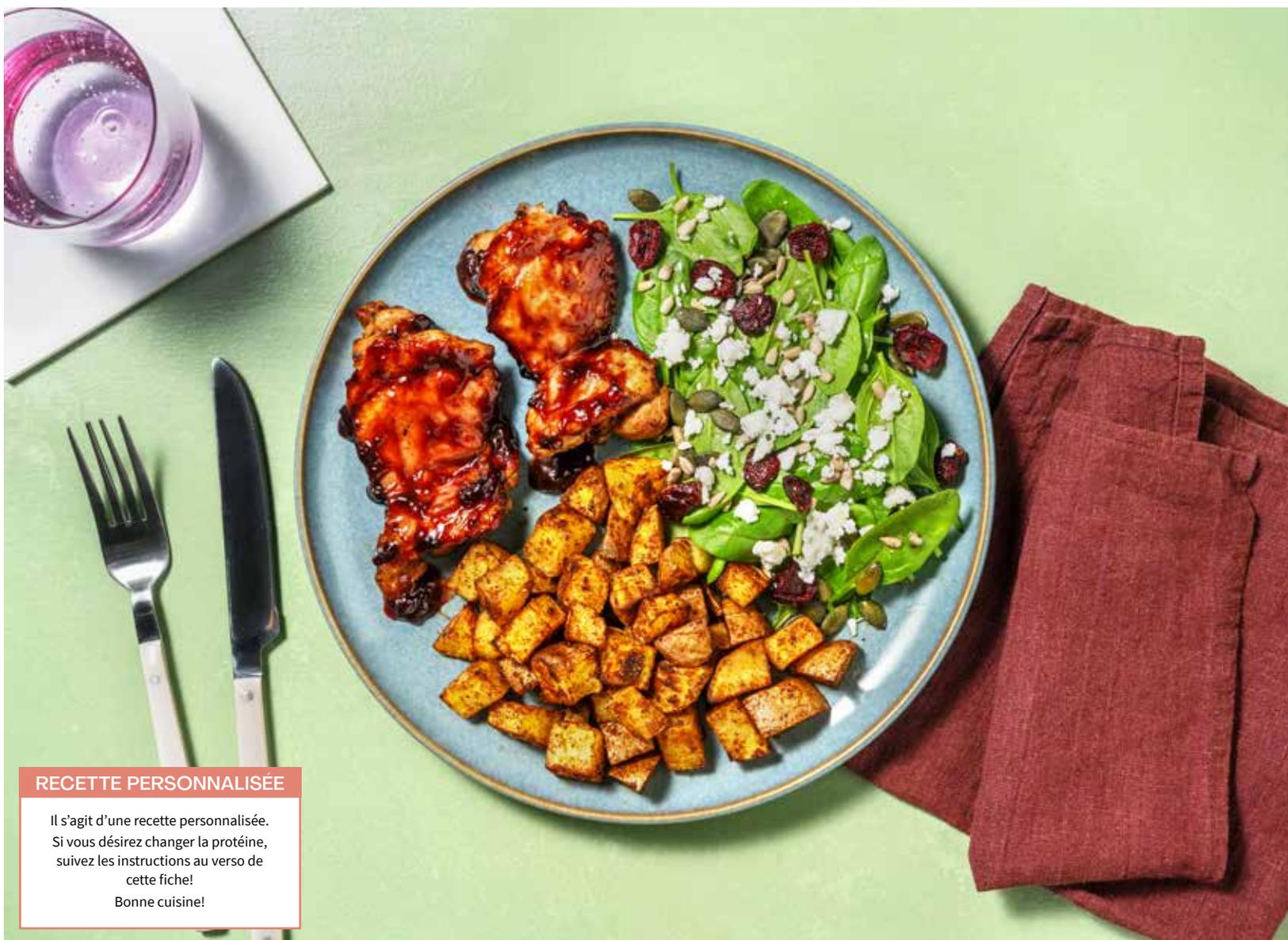


Poulet à la sauce BBQ et aux bleuets

avec pommes de terre rôties et salade d'épinards

35 minutes



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 cuisses
de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre à
chair jaune



Bébés épinards



Garniture à salade



Fromage de chèvre



Sauce BBQ



Confiture de bleuets



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ

BONJOUR CONFITURE DE BLEUETS

Rehaussez votre sauce BBQ en y ajoutant de la confiture de bleuets!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Garniture à salade	28 g	56 g
Fromage de chèvre	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
Sucre*	½ c. à thé	1 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- À l'aide d'une spatule, étendre la **sauce BBQ aux bleuets** sur le **dessus du poulet**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

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** soit complètement fondue. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu et réserver.

5



Assembler la salade

- Lorsque les **potatoes** et le **poulet** seront presque cuits, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.

3



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, 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** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de la **garniture à salade** et de **fromage de chèvre émietté**.

Trancher finement le **poulet**. Répartir dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!