

Poulet à la sauce BBQ et aux bleuets

avec patates douces rôties et salade d'épinards

35 minutes



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



Hauts de cuisse de poulet



Patate douce



Bébés épinards



Garniture de 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.

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, spatule, grand bol, papier parchemin, petite casserole, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Patate douce	340 g	680 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Garniture de 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 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

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** 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 **patates douces** 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 le **poulet** et les **patates douces** 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 les **épinards**, puis remuer pour enrober.

3



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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.)

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de la **garniture de salade** et de **fromage de chèvre**.

Le souper, c'est réglé!