

Poulet à l'érable enrobé de bacon

avec pommes de terre sous vide toutes garnies

Spéciale

35 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Pommes de terre sous vide



Oignon vert



Mélange roquette et épinards



Sirup d'érable



Assaisonnement BBQ



Cheddar, râpé



Vinaigre de vin blanc



Garniture de salade

BONJOUR BACON

Délicieusement salé et fumé... voilà un aliment qui rehausse bien les saveurs!

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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pommes de terre sous vide	280 g	560 g
Oignon vert	2	2
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Garniture de salade	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et **poivrer**.
- Enrouler **chaque poitrine de poulet** de **deux tranches de bacon**. (**CONSEIL** : Superposer 2,5 cm [1 po] d'une tranche de bacon sur l'autre au moment d'enrober le poulet les gardera en place pendant la cuisson!)



Cuire le poulet

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** dans un petit bol pour badigeonner 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 enrobé de bacon**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur la plaque à cuisson préparée. Badigeonner le dessus du **poulet** du **sirop d'érable** contenu dans le petit bol.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Rôtir les pommes de terre sous vide

- Égoutter, puis sécher les **pommes de terre** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter les **pommes de terre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **pommes de terre** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.
- Lorsque les **pommes de terre** seront cuites, les parsemer de **fromage**.



Assembler la salade

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un autre grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange roquette et épinards**, la **garniture de salade** et la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **poulet enrobé de bacon**, les **pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer les **pommes de terre** du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!