

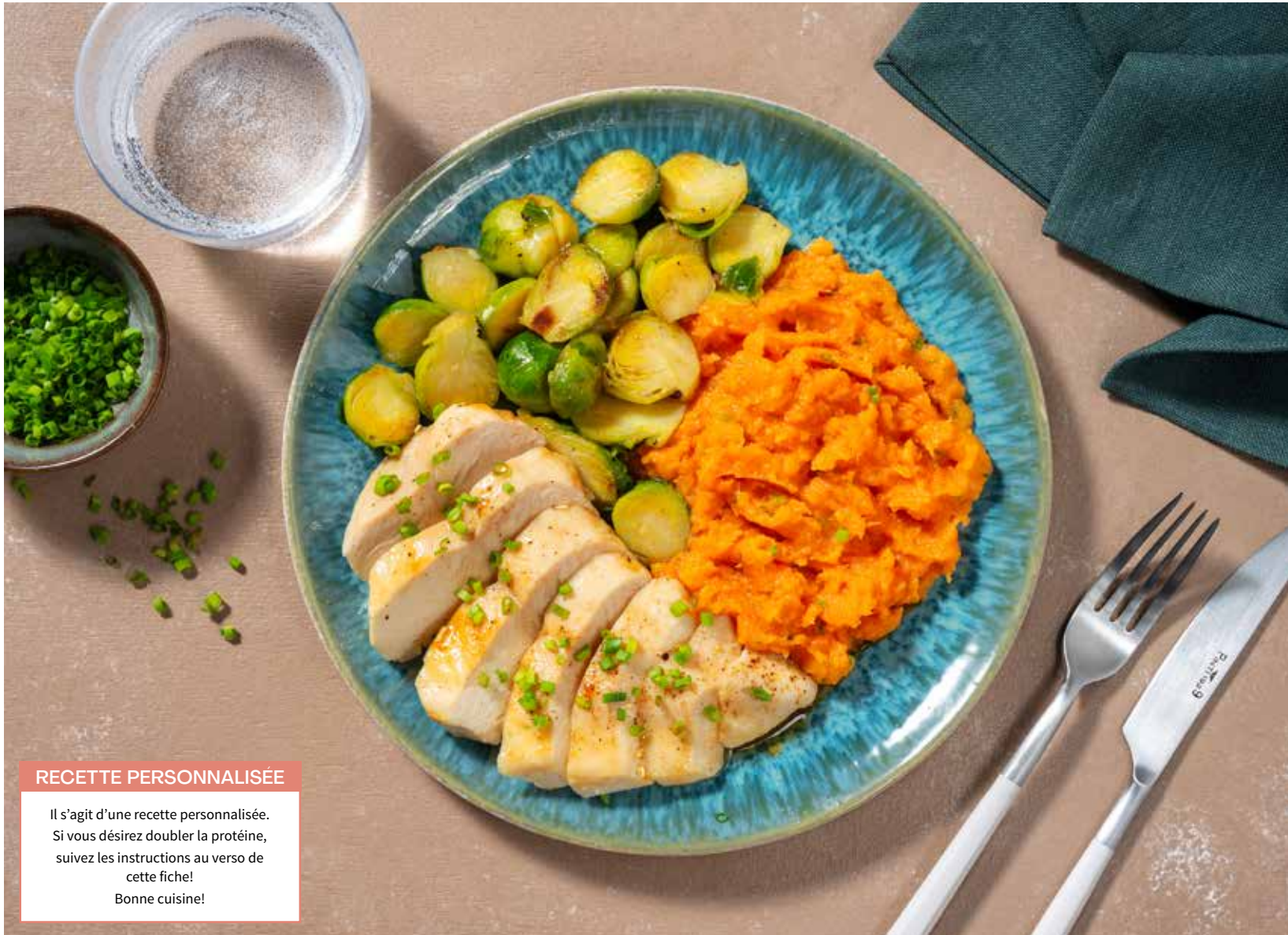
# Poulet au miel et à l'ail

avec choux de Bruxelles et purée de patates douces

30 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Sel d'ail



Miel



Patate douce



Choux de Bruxelles



Ciboulette



Gousses d'ail



Sauce soya

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Doubles poitrines de poulet	4	8
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patate douce	2	4
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	7 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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



### Cuire les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (la même qté 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 **patates douces**.
- Les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer les **choux de Bruxelles** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

5



### Écraser les patates douces

- Lorsque les **patates douces** seront cuites, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis ajouter la **moitié** de la **ciboulette**.

3



### Préparer la sauce au miel et à l'ail

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter le **miel**, la **sauce soya** et l'**ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

6



### Terminer et servir

- Lorsque le **poulet** sera cuit, arroser d'**un filet** de la **sauce au miel et à l'ail**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **purée de patates douces**, les **choux de Bruxelles** et le **poulet au miel et à l'ail** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet de la sauce au miel et à l'ail** restant sur la plaque à cuisson.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!