

Poulet BBQ sucré et collant

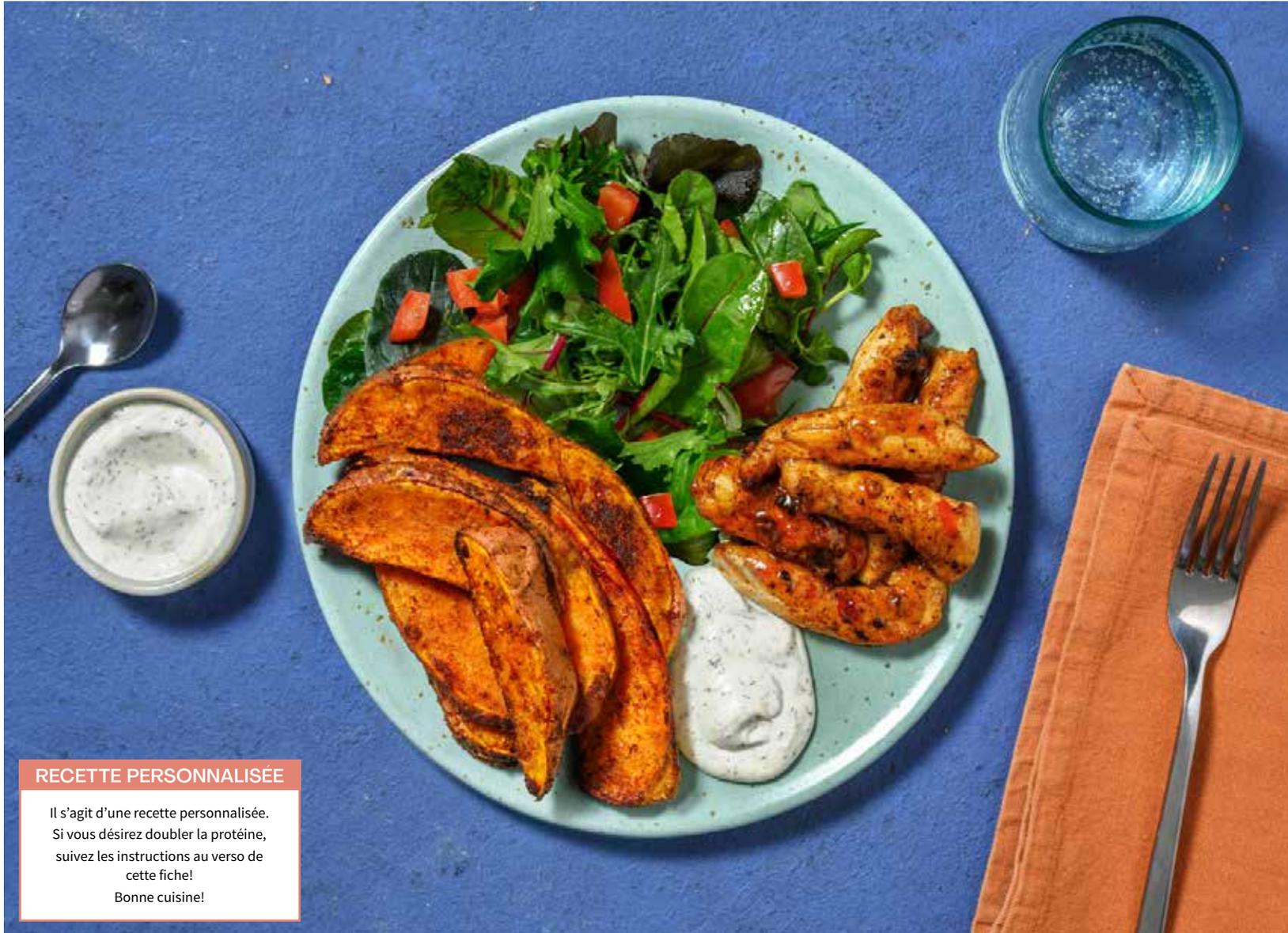
avec quartiers de patates douces et sauce ranch

Épicée

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!



Filets de poulet



Doubles filets de poulet



Patate douce



Tomate Roma



Mélange printanier



Vinaigrette ranch



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ



Sauce au chili doux

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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Doubles filets de poulet *	620 g	1240 g
Patate douce	2	4
Tomate Roma	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigrette ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 quartiers de patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **patates douces**, la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.) Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un autre grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

2



Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans le même grand bol (celui de l'étape 1), ajouter le **poulet**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

Si vous avez choisi les **doubles filets 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



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **poulet** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Servir la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!

3



Poêler et glacer le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce au chili doux**. Remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.