



Poulet cuit au four au miel piquant

avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Miel
2 | 4



Jalapeno
1 | 1



Farine tout usage
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Oignon jaune
½ | 1



Poudre de chipotle
¼ c. à thé | ½ c. à thé

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.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Préparer le miel piquant

- Hacher finement le **jalapeno**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans une petite casserole, ajouter le **miel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Chauffer à feu moyen de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **jalapenos** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer du feu.

2



Préparer et rôtir le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

🔄 **Changer** | **Tofu**

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poudre de chipotle** et la **farine**.
- Ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser le **poulet** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis retourner et arroser l'autre côté de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **miel piquant**.

3



Cuire les légumes

- Entre-temps, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **pois sucrés**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer et rôtir le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

2 | Préparer et rôtir le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Préparer, cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir les **hauts de cuisse de poulet**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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