



Poulet aux épices BBQ et maïs au beurre à la ciboulette

avec salade de pommes de terre crémeuse au raifort

30 minutes



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



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre rouge



Sauce crémeuse au raifort



Ciboulette



Radis



Épi de maïs

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!

BONJOUR RAIFORT

Cette racine relevée fait partie de la même famille que le wasabi!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

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, cuillères à rainures, pince de cuisine, grand bol, 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
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Sauce crémeuse au raifort	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Radis	3	6
Épi de maïs	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.



Faire bouillir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés 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 **potatoes**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **potatoes** sur une plaque à cuisson non recouverte, puis réserver au frigo. (REMARQUE : Réserver la casserole d'eau! Elle sera utilisée pour cuire le maïs à l'étape 4.)
- Couvrir la casserole, puis remettre à feu élevé.



Cuire le maïs

- Chauffer la même grande casserole (celle de l'étape 1) à feu élevé.
- Lorsque l'eau bouillira, ajouter le maïs. Couvrir, puis porter à ébullition à feu élevé de 3 à 4 min.
- À l'aide de pince de cuisine, transférer le maïs dans une assiette recouverte d'essuie-tout.



Préparer et cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Saupoudrer de 2 ½ c. à thé d'assaisonnement BBQ, puis faire pénétrer dans le **poulet** en frottant à l'aide des doigts.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le **poulet** (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes au besoin.) Saisir de 1 à 2 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 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double poulet**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.



Préparer la salade de pommes de terre

- Dans un grand bol, ajouter les radis, les **potatoes**, la sauce crémeuse au raifort et le reste de la ciboulette.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, couper les radis en deux, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la ciboulette.
- Éplucher le maïs, puis le couper en deux.
- Dans un petit bol, ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre à température ambiante, la moitié de la ciboulette et le reste de l'assaisonnement BBQ, puis saler et poivrer. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Réserver.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet aux épices BBQ**, la **salade de potatoes** et les **épis de maïs** dans les assiettes.
- Couronner le maïs d'un soupçon de beurre à la ciboulette.

Le souper, c'est réglé!