

Poulet enrobé de bacon

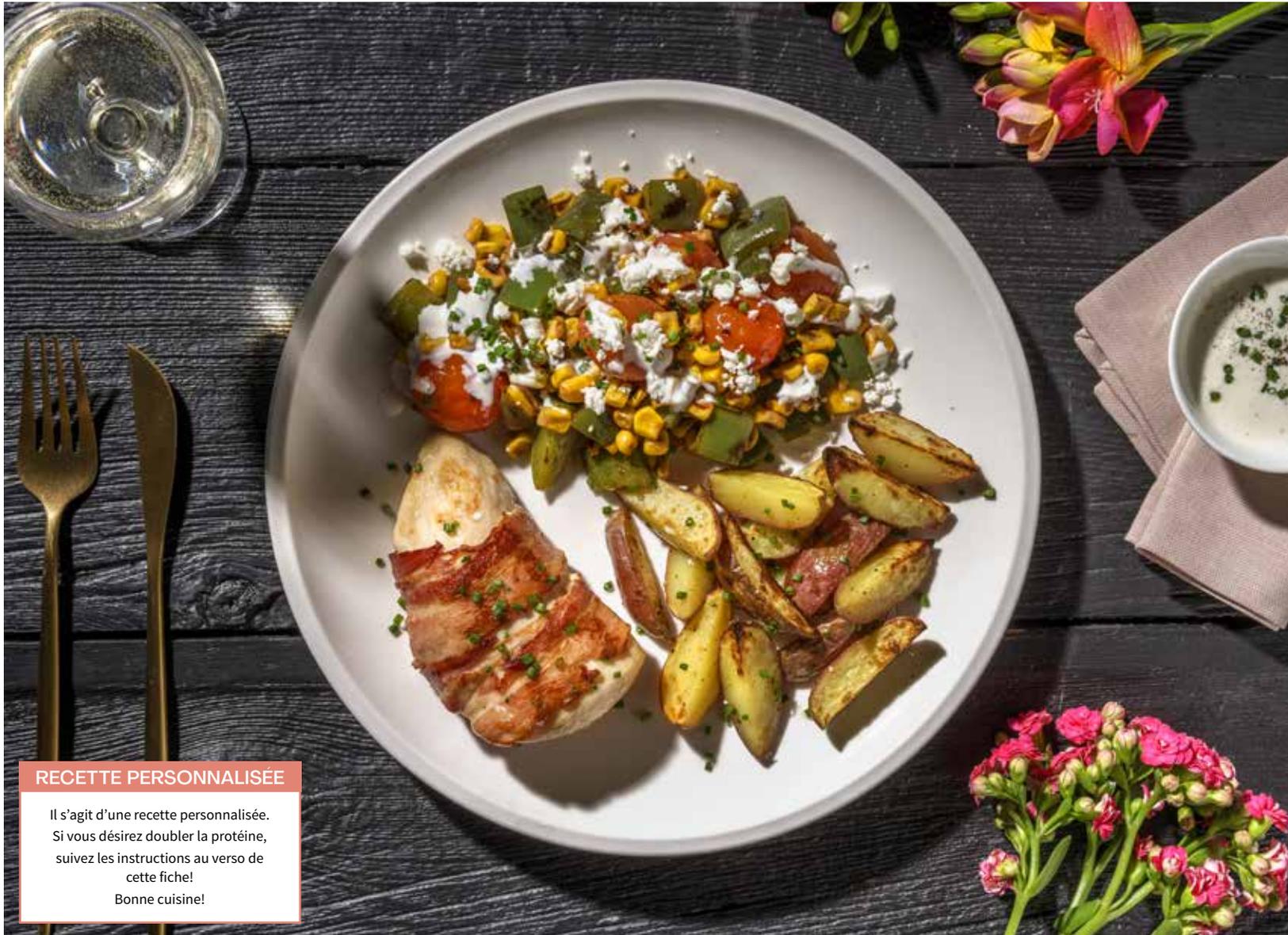
avec salade au maïs style mexicain

Spéciale

35 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 tranches de bacon



Tranches de bacon



Maïs en grains



Petites tomates



Ciboulette



Crème sure



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Pomme de terre rouge



Feta, émiettée



Poivron vert



Sel d'ail

BONJOUR MAÏS À LA MEXICAINE

Aussi appelé elote, ce mets populaire de cuisine de rue est garni de sauce crémeuse!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Double tranches de bacon	200 g	400 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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). 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 pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Griller les légumes

- Lorsque le **poulet** sera cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **poivrons** et le **maïs** à la poêle sèche. Couvrir et cuire de 5 à 6 min, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient grillés ou doré foncé.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

Émietter le **bacon** et l'ajouter au **mélange de légumes**.

2



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Enrouler **chaque poitrine de poulet** de **deux tranches de bacon**. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm (½ po) d'une tranche de bacon sur l'autre au moment d'enrober le poulet les gardera en place pendant la cuisson!)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 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 autre plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

Si vous avez choisi le **double bacon**, pendant que le **poulet** cuit, ajouter le **reste** du **bacon** à la poêle. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver. Réutiliser la poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

5



Terminer et servir

- Répartir les **légumes grillés** dans les assiettes.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis parsemer de **feta**.
- Répartir le **poulet enrobé de bacon** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!

3



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, le **vinaigre** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.