

# Poulet épicé au miel

avec pommes de terre BBQ et salade de tomates

Rapido

Épicée (au goût)

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses  
de poulet



Pomme de terre à  
chair jaune



Petites tomates



Sauce ranch



Sauce aux piments  
et à l'ail



Miel



Assaisonnement BBQ



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Petites tomates	113 g	227 g
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

📱📧📧📧 @HelloFreshCA



## Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en deux.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à soupe d'assaisonnement BBQ** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer sur la plaque à cuisson, côté coupé vers le bas.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 23 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis assaisonner du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



## Préparer et mariner les tomates

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Dans le grand bol contenant les **tomates**, ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Servir la **sauce ranch** comme trempette.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de sauce BBQ et miel**. Arroser de la **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!