

Poulet épicé au miel

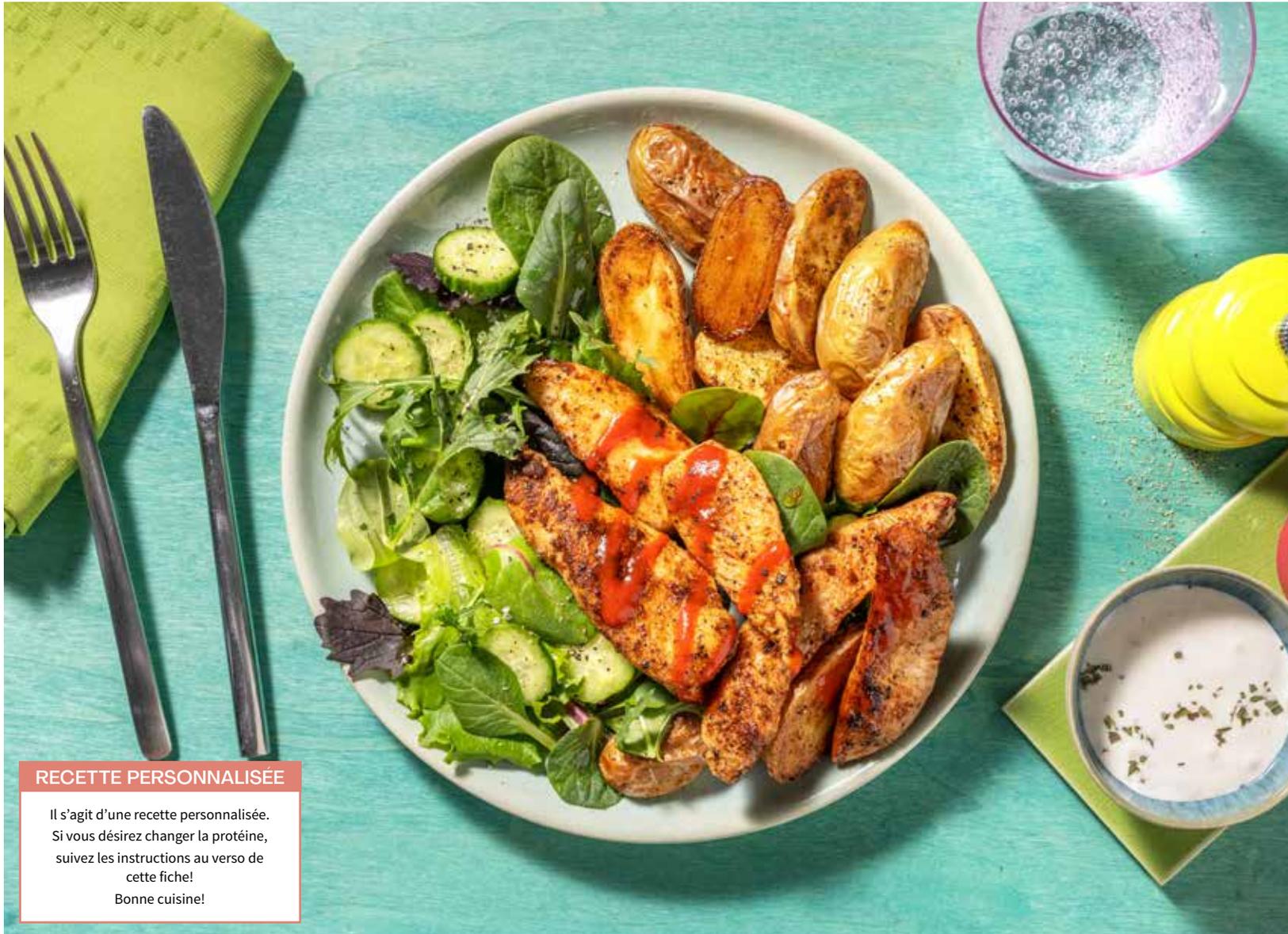
avec pommes de terre BBQ et salade de concombres

Familiale

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!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre à
chair jaune



Mini concombre



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.

| 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, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de poulet ♦ | 310 g | 620 g |
| Poitrines de poulet | 2 | 4 |
| Pomme de terre à chair jaune | 350 g | 700 g |
| Mini concombre | 66 g | 132 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* | 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



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** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** 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.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **reste de l'assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. 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 dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) après les avoir séchées à l'aide d'un essuie-tout. Poursuivre la recette.

2



Préparer et mariner les concombres

- Entre-temps, couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **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 les **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!