

Poulet farci aux jalapenos

avec pommes de terre aux épices BBQ et haricots verts

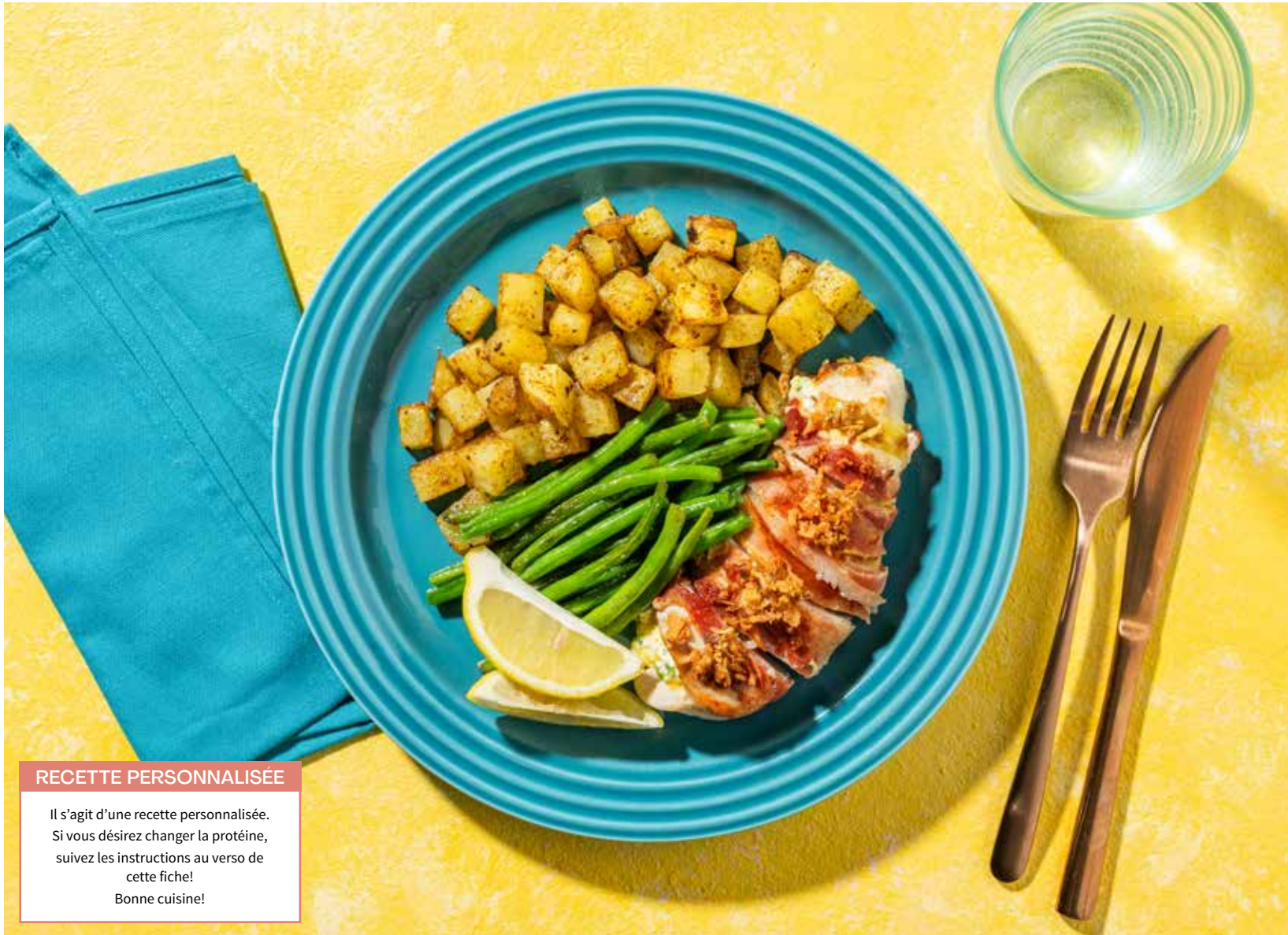
Spéciale

Épicée

30 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Portions de poitrine de dinde



Tranches de bacon



Pomme de terre à chair jaune



Assaisonnement BBQ



Jalapeno



Cheddar, râpé



Fromage à la crème



Haricots verts



Échalotes frites



Citron

BONJOUR JALAPENO

Ce piment chili de taille moyenne rehausse les saveurs des plats et leur donne un peu de piquant!

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, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Jalapeno 🌶️	½	1
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Citron	1	1
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bacon et la volaille jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. 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.

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

4



Cuire le poulet

- Enrouler deux **tranches de bacon** autour de **chaque poitrine de poulet** farcie. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm (½ po) d'une tranche de bacon sur l'autre 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 plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis hacher finement la **moitié** du **jalapeno** (le jalapeno entier pour 4 pers.), en retirant les graines pour un goût plus doux, si désiré. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Zester la **moitié** du **citron** (les mêmes qtés pour 4 pers.), puis le couper en quartiers.
- Dans un petit bol, combiner les **jalapenos**, le **zeste de citron**, le **fromage à la crème** et le **cheddar**.

5



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Essuyer la même poêle (celle de l'étape 3), puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les **haricots verts**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.

3



Préparer le poulet

- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir **chaque poitrine de poulet** comme un livre.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**, puis **saler** et **poivrer**.
- Couronner un côté de **chaque poitrine de poulet** d'un **souffçon** du **mélange de jalapenos**. Refermer l'autre côté par-dessus la garniture.

Si vous avez choisi la **poitrine de dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet****.

6



Terminer et servir

- Laisser reposer le **poulet** pendant 5 min avant de servir.
- Répartir les **pommes de terre**, les **haricots verts** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser les **haricots verts** du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré, puis parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!