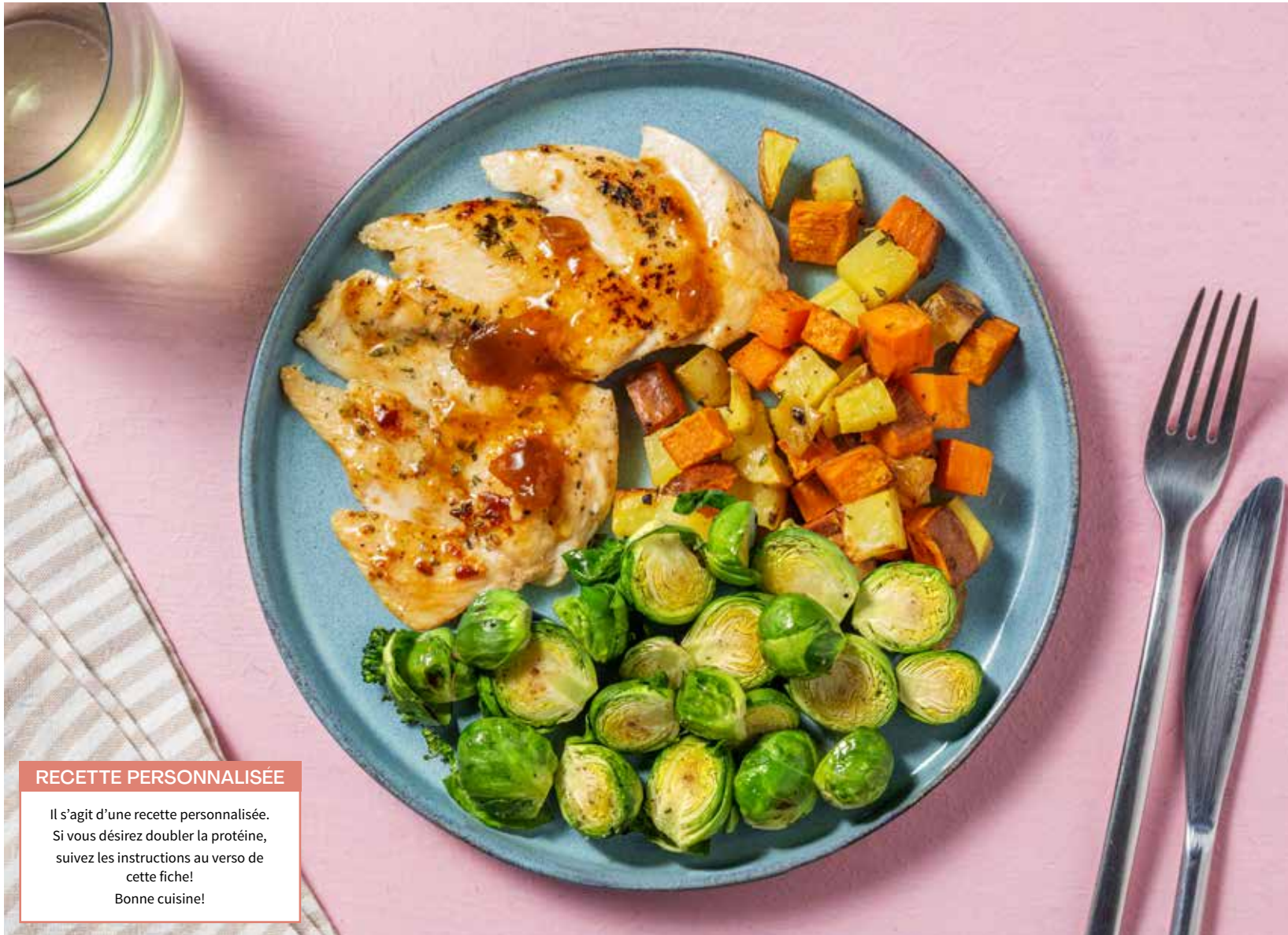


Poulet grillé dans une sauce aux figues

avec choux de Bruxelles rôtis

30 minutes



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



Poitrines de poulet doubles



Pomme de terre à chair jaune



Patate douce



Choux de Bruxelles



Tartinade de figues



Sel d'ail

BONJOUR TARTINADE DE FIGUES

Sucrée et collante, elle est l'ingrédient parfait pour les vinaigrettes et les glaçages!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Poitrines de poulet doubles	4	8
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Patate douce	170 g	340 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Tartinade de figues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **pommes de terre** et les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux.



Rôtir les pommes de terre et les patates douces

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** et les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**.
- **Poivrer** et bien mélanger. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** et les **patates douces** soient dorées et tendres.



Rôtir les choux de Bruxelles

- Entre-temps, disposer les **choux de Bruxelles** sur une autre plaque à cuisson non recouverte, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 13 à 15 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient légèrement croquants.



Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Poivrer** des deux côtés, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Lorsque le **poulet** sera presque cuit, ajouter à la poêle la **tartinade de figues** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- À l'aide d'une cuillère, badigeonner le **poulet** de la **sauce aux figues** de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il soit collant.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet doubles**, faire cuire le **poulet** en plusieurs étapes en utilisant 1 c. à soupe d'**huile** par étape. Rajouter tout le **poulet** à la poêle avant de l'arroser de **sauce aux figues**.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **pommes de terre**, les **patates douces** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de la **sauce aux figues restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!