

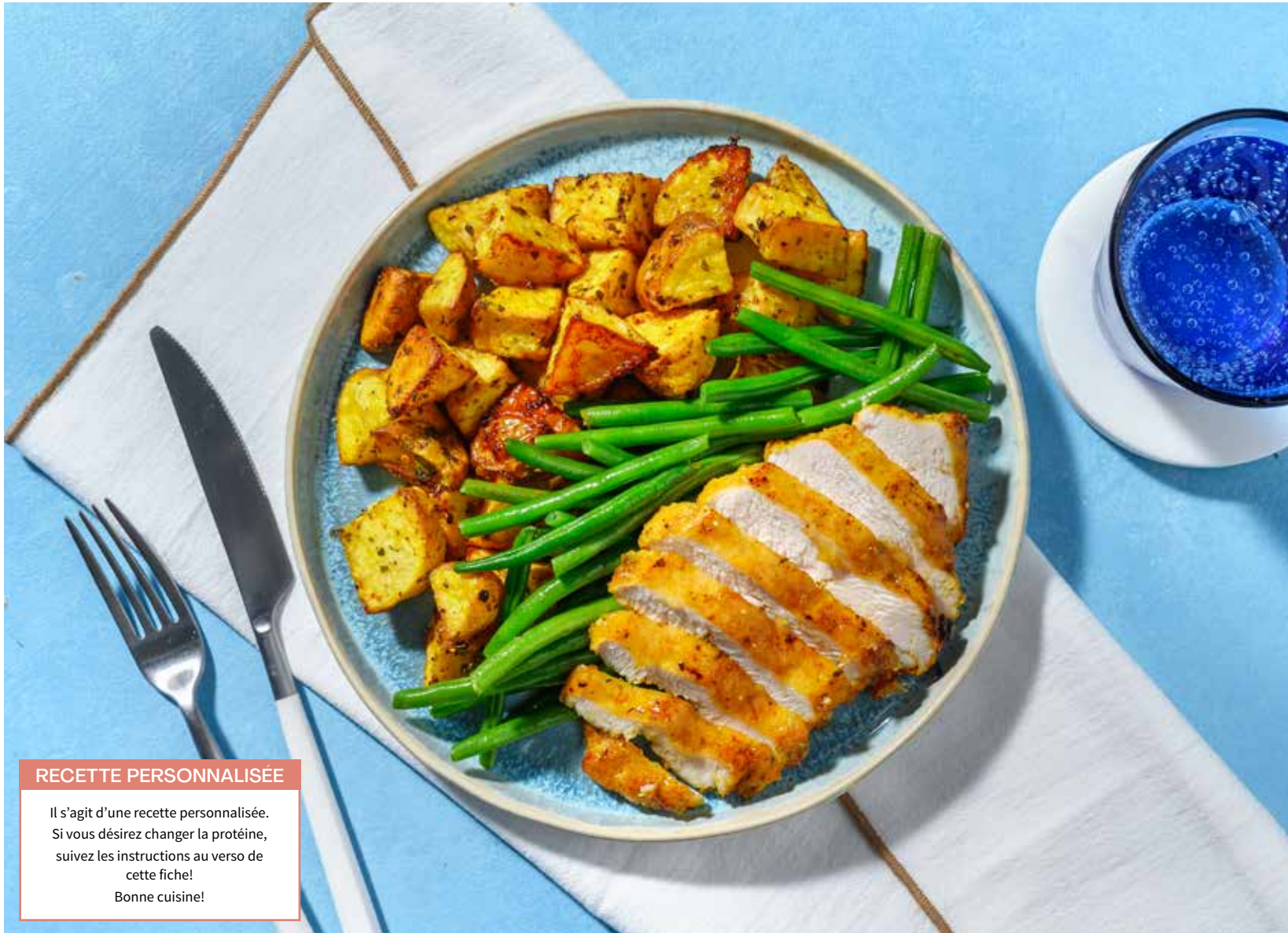
# Poulet grillé dans une sauce aux figues avec haricots verts rôtis

Rapido

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



Hauts de cuisse de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Tartinade de figues



Mélange d'épices acidulé à l'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.

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, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Pomme de terre à chair jaune	7 g	14 g
Haricots verts	170 g	340 g
Tartinade de figues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 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.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Préparer

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **haricots verts**.

2



### Rôtir les pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **pommes de terre** 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** soient dorées.

3



### Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** de **poulet** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir **chaque poitrine** avec précaution en martelant, jusqu'à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Poivrer** et assaisonner les deux côtés du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines**.

4



### Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire 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 dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Cuire les haricots verts

- Chauffer la même poêle 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 pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Salier et poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Napper le **poulet cuit** de **tartinade de figues**. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer de 1 à 2 min.
- Répartir le **poulet**, les **pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!