

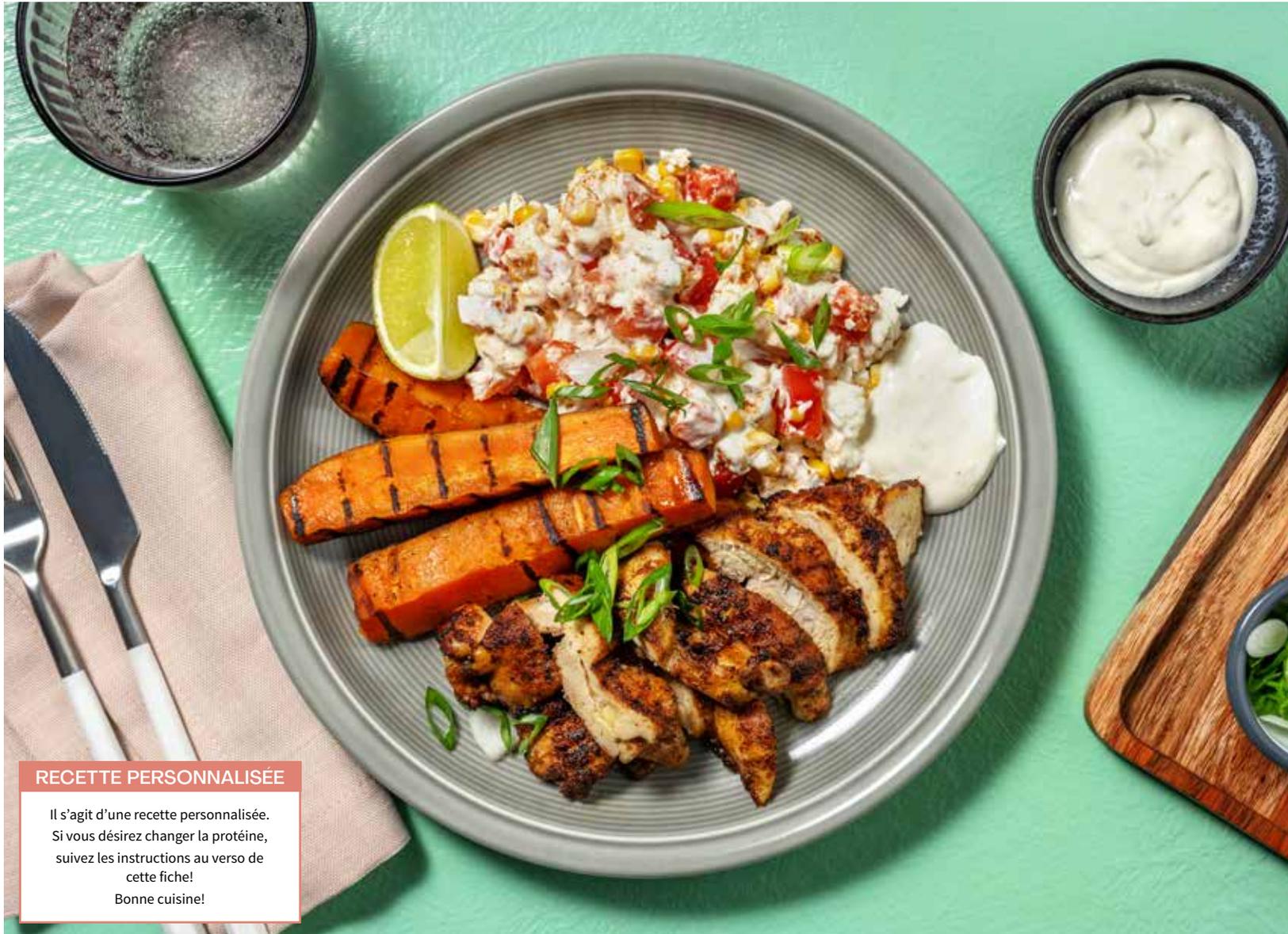
Poulet grillé et salade de maïs à la mexicaine avec quartiers de patates douces grillés

Barbecue

35 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!



Hauts de cuisse
de poulet



Assaisonnement
mexicain



Feta, émietté



Patate douce



Oignon vert



Tomate Roma



Poitrines de poulet



Épi de maïs



Mayonnaise



Lime



Gousses d'ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.

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, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, essuie-tout, papier parchemin

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Épi de maïs	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	¼ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Lime	½	1
Oignon vert	1	2
Gousses d'ail	1	2
Tomate Roma	95 g	190 g
Sucre*	¼ c. à thé	? 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Étuver les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers sur la longueur.
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient presque tendres.
- Égoutter et réserver.

4



Griller les pommes de terre

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller à côté du **maïs** de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres.
- Transférer sur la plaque à cuisson contenant le **maïs** et le **poulet**.

2



Préparer et mélanger l'aïoli à la lime

- Entre-temps, éplucher les **épis de maïs**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de lime**, l'**ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime** et **une pincée** (2 pincées) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

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

5



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, le **feta**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**aïoli à la lime**.
- Lorsque le **maïs** se sera assez refroidi pour être manipulé, le disposer sur le côté, puis couper les **grains** en tournant les **épis** au fur et à mesure.
- Dans le bol contenant les **tomates**, ajouter le **maïs**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer et griller le poulet

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, **2 ½ c. à thé** (5 c. à thé) d'**assaisonnement mexicain** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Déposer le **maïs** sur une moitié de la grille du barbecue. Ajouter le **poulet** sur l'autre moitié.
- Refermer le couvercle et griller de 12 à 14 min, en retournant le **maïs** à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre et marqué.
- Griller le **poulet** de 5 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Transférer le **maïs** et le **poulet** sur une plaque à cuisson.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, la **salade** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer d'**oignons verts**.
- Servir le **reste** de l'**aïoli à la lime** comme trempette.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!