

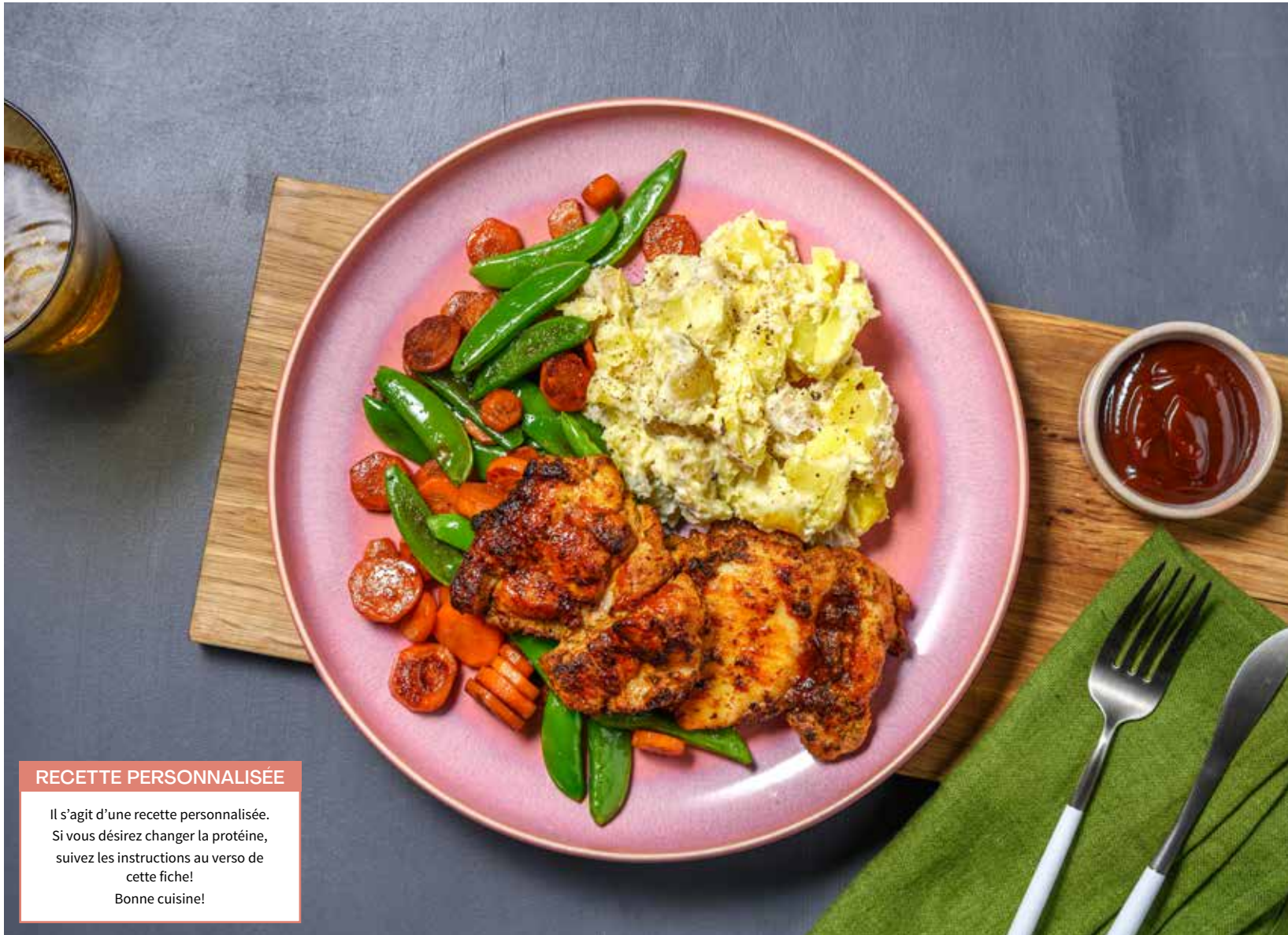
Poulet grillé façon BBQ

avec salade de pommes de terre et pois sucrés

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!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Carotte



Pois sucrés



Sauce BBQ



Mayonnaise



Purée d'ail



Mélange d'épices sud-ouest

BONJOUR SAUCE BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Carotte	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 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.

1



Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **pois sucrés**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest, saler et poivrer**.

5



Préparer la salade

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, le **reste** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **potatoes**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 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 d'aluminium, puis badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 14 min**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **légumes** et la **salade de potatoes** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!