

Poulet popcorn

avec purée de pommes de terre et salade

Familiale

30 Minutes



Cuisses/pilons de poulet



Farine tout usage



Mélange d'épices cajun



Pommes de terre Russet



Mélange printanier



Mini concombre



Vinaigre de vin rouge



Petites tomates



Sauce BBQ

BONJOUR ÉPICES CAJUN

Un mélange d'épices savoureuses inspiré des saveurs de la Louisiane!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, presse-purée, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Cuisses/pilons de poulet	260 g***	520 g***
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

*** Poids minimal

† 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po). Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Dans un grand bol, mélanger la **farine**, le **mélange d'épices cajun** et **1/4 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 8 à 10 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Faire cuire les pommes de terre

Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**. Réserver **1/4 tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter l'**eau de cuisson réservée** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**.



Préparer la salade

Pendant que le **poulet** cuit, combiner dans un bol moyen le **vinaigre** et **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les morceaux de **tomate** et de **concombre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



Préparer le poulet

Pendant que les **potatoes de terre** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet** au **mélange de farine**. Bien mélanger en pressant le **poulet** dans le **mélange de farine** pour bien l'enrober.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, la **purée de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Servir la **sauce BBQ** comme trempette.

Le repas est prêt!