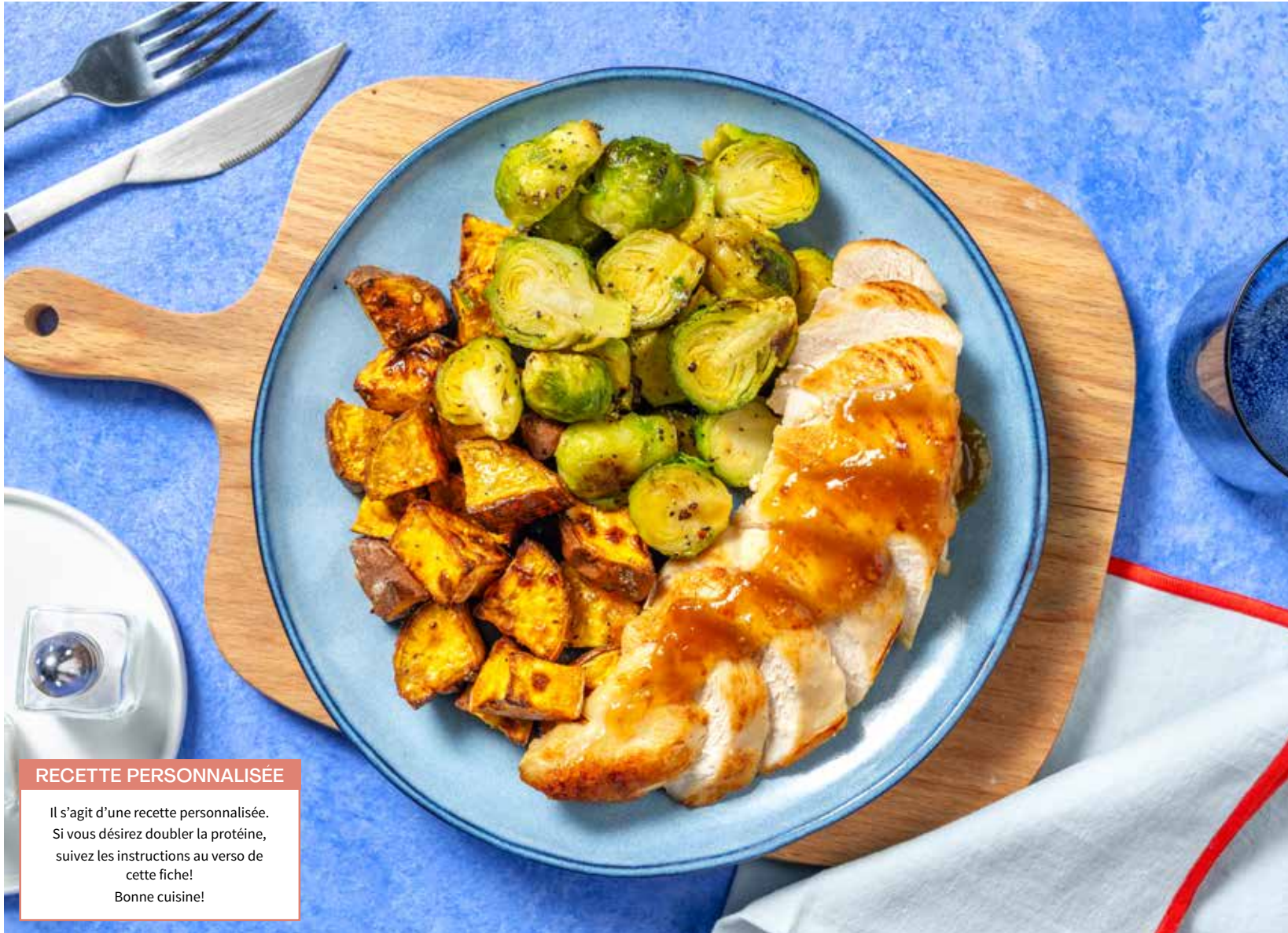


Poulet grillé dans une sauce aux figues avec choux de Bruxelles rôtis

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!



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



Poitrines de poulet



Poitrines de poulet doubles



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.

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, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poitrines de poulet doubles *	4	8
Patate douce	340 g	680 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.



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



Préparer

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



Rôtir les patates douces

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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 **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** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **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** et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** les deux côtés.

Si vous avez choisi le **poulet double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la portion régulière de **poulet**. Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, faire cuire le **poulet** en plusieurs étapes!



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**. 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** (4 c. à soupe) de **beurre**.
- 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.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, 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!