



Poulet grillé doux et fumé

avec salade de chou, maïs et beurre miel-ciboulette

SPÉCIALE BBQ du long week-end • 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



Poitrines de poulet



Épi de maïs



Honey



Épices fumées au bois de pommier



Mayonnaise



Ciboulette



Salade de chou kale



Carotte, en juliennes



Vinaigre de vin blanc



Sauce BBQ

BONJOUR MAÏS EN ÉPI!

Sucré, juteux et parfait pour le grill!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.
- Huiler légèrement le gril.
- Préchauffer le gril à 400 °F (à feu moyen).
- Laisser 2 c. à table de beurre (doubler pour 4 pers) ramollir à température ambiante.

Sortez

Cuillères à mesurer, pinceau en silicone, grand bol, 2 petits bols, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Épi de maïs	2	4
Honey	4 c. à thé	8 c. à thé
Épices fumées au bois de pommier	1 c. à table	2 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Ciboulette	7 g	14 g
Salade de chou kale	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	1 c. à table
Sauce BBQ	4 c. à table	8 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Couper les **épis de maïs** en deux sur la largeur. Émincer la **ciboulette**. Dans un petit bol, mélanger **2 c. à table de beurre ramolli** (doubler pour 4 pers), **la moitié de la ciboulette** et **la moitié du miel**. **Saler et poivrer**. Dans un bol moyen, mélanger la **sauce BBQ** et **le reste de miel**. Réserver.



4. GRILLER LE POULET

Ajouter le **poulet** sur le gril, puis refermer et cuire jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 7 min par côté. ** Lorsque le **poulet** est presque cuit, le badigeonner de **sauce BBQ** et continuer à cuire jusqu'à ce que la sauce caramélise, de 1 à 2 min par côté.



2. PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, mélanger la **mayo**, **le reste de ciboulette**, **½ c. à thé de sucre** et **½ c. à table de vinaigre** (doubler le vinaigre et le sucre pour 4 pers). Ajouter la **salade de chou** et les **carottes**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**, puis réserver.



5. GRILLER LE MAÏS

Pendant que le **poulet** cuit, poser le **maïs** sur le gril. Couvrir et cuire en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre et couvert de marques de gril, de 8 à 10 min.



3. APPRÊTER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer** et saupoudrer d'**épices fumées**.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches fines. Répartir le **poulet**, la **salade** et le **maïs** dans les assiettes. Napper le **poulet du reste de sauce BBQ**. Napper le **maïs de beurre miel-ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!