



# Poulet cuit au four au miel piquant

## avec pommes de terre aux épices BBQ et pois sucrés

Épicée

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

Changer



Tofu  
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Miel  
2 | 4



Jalapeno  
1 | 1



Farine tout usage  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Oignon jaune  
½ | 1



Poudre de chipotle  
¼ c. à thé | ½ c. à thé

**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.

1



## Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :** ½ c. à soupe (1 c. à soupe) doux, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) moyen, 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe) épicé, 2 c. à thé (4 c. à soupe) très épicé

- Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



## Préparer et rôtir le poulet

🔄 **Changer** | Poitrines de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saler et poivrer.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **poudre de chipotle** et la **farine**.
- Ajouter le **poulet** et remuer pour enrober.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis retourner et arroser l'autre côté de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

3



## Cuire les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **pois sucrés**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

4



## Préparer le miel piquant

- Hacher finement le **jalapeno**. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans une petite casserole, ajouter le **miel** et **1 c. à soupe** de **jalapenos**.
- Chauffer de 2 à 3 min à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **jalapenos** ramollissent. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer du feu.

\* 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.

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

5



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de miel piquant**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Préparer et rôtir le poulet

🔄 **Changer** | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les recouvrir de pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, piler soigneusement **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle atteigne une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Assaisonner et faire cuire les **poitrines** en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**.

## 2 | Préparer et cuire le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout. Couper le **bloc de tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous aurez maintenant deux steaks de tofu.) Assaisonner et faire cuire le **tofu** en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**.



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