



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



610  
calories

### ACCOMPAGNEMENT

Purée de patates douces

### À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

## Poitrines de poulet fumées au BBQ



### INGRÉDIENTS

600 grammes de poitrines de poulet au grain  
400 grammes d'haricots, embouts coupés  
500 grammes de patates douces en dés  
1 gousse d'ail, hachée  
1 bouquet de persil, haché fin  
90 ml de sauce BBQ  
1 contenant d'épices pommes fumées

### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer votre BBQ en prenant soin de huiler les grilles. Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Couper les embouts des haricots, hacher l'ail, le persil et la patate douce en morceaux. Sur une plaque de cuisson, mélanger les haricots d'un filet d'huile, de  $\frac{1}{2}$  du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four ou sur le BBQ 10 minutes, jusqu'à tendreté.

Ajouter les patates douces à la casserole d'eau bouillante, cuire 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter les patates douces et remettre dans la casserole. Ajouter 2 c. à s. de beurre, écraser en ajoutant l'eau de cuisson réservée jusqu'à la consistance désirée.

Dans un bol, mélanger la sauce BBQ et l'ail.

Dans une poêle ou sur le BBQ, assaisonner le poulet du mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire 8 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Badigeonner de sauce BBQ, d'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien glacé.

À la casserole de purée de patates douces, ajouter  $\frac{1}{2}$  du persil, sel et poivre.

Monter les assiettes en répartissant les haricots, la purée de patates douces, le poulet et garnir avec le persil restant.

### TEMPS

20

### RÉSULTAT

4



au jour le jour

*bon appétit*