



Sandwichs au poulet et au chili doux

avec sauce ranch et salade

20 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

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



Filets de poitrine de poulet *
310 g | 620 g



Pain artisan
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Sauce au chili doux
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce ranch
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Croustons
28 g | 56 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Vinaigrette italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, beurre non salé, huile

Matériel | Papier d'aluminium, plaque à cuisson, grand bol, cuillères à mesurer, essuie-tout, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol

1



Assaisonner le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher les **filets de poitrine de poulet** avec un essuie-tout.
- Sur la plaque à cuisson préparée, arroser les **filets de poitrine de poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.

2



Rôtir le poulet

- Rôtir au **centre** du four pendant 10 min, puis arroser les **filets de poitrine de poulet** de **sauce au chili doux**.
- Remettre au **centre** du four et continuer à rôtir de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Griller les pains

- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes. **Saler et poivrer**.
- Couper les **pains** en deux.
- Badigeonner les côtés coupés de **beurre**. Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement dans le **haut** du four. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

4



Assembler la salade

- Ajouter la **vinaigrette italienne** dans un grand bol.
- Garnir des **carottes** et du **mélange printanier**. Mélanger uniquement au moment de servir.

5



Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**.
- Étendre la **sauce ranch** sur les **tranches de pain**, puis garnir **chaque tranche de pain inférieure** d'un peu de **salade** et de **poulet**.
- Napper de la **sauce restant** sur la plaque à cuisson. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** de **croûtons**.

* 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.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Assaisonner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrines de poulet**.



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