



# Sandwichs au poulet et au chili doux

## avec sauce ranch et salade

Épicée

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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://www.hellofresh.ca)

↻ Changer



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g

↻ Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4



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



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



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
7 g | 14 g



Croustons  
28 g | 56 g



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Vinaigre de vin blanc  
½ c. à soupe | 1 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 portions | 4 portions

1



## Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Poitrines de poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les **fruits** et **légumes**.
- 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 le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer 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 le **poulet** au **centre** du four pendant 10 min, puis l'arroser d'**un filet** de **sauce au chili doux**.
- Remettre au **centre** du four et rôtir de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Griller les pains

- Chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. **Saler** et **poivrer**.
- Couper les **pains** en deux, puis badigeonner les côtés coupés de **beurre** fondu.
- Disposer les **pains** directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut. 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

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 portions), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **carottes** et le **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 supérieures** et **inférieures**, puis garnir **chaque tranche inférieure** d'**un peu** de **salade** et du **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).

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

### Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse 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**.

## 1 | Préparer 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**.