

Pains plats au poulet façon Buffalo

avec salade à la vinaigrette ranch

Épicée

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Assaisonnement BBQ



Pain plat



Mozzarella, râpée



Sauce piquante



Mayonnaise



Crème sure



Aneth



Base pour sauce tomate



Salade de chou



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ce condiment faible en calories est le moyen parfait d'agrémenter votre repas!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé • Relevé : 2 c. à thé
- Très relevé : 1 c. à soupe

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Poitrines de poulet ♦	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pains plats	2	4
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce piquante 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Aneth	7 g	7 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes


Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle se réchauffe, réserver **¼ c. à thé d'assaisonnement BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Essayer soigneusement la poêle.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **cuissees**.



Préparer la vinaigrette ranch

Dans le bol moyen contenant l'**assaisonnement BBQ réservé**, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, le **vinaigre** et **2 c. à thé d'aneth** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'aneth.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer la sauce piquante Buffalo

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **3 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Une fois le **beurre** fondu, incorporer en fouettant la **sauce piquante** et la **base pour sauce tomate**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la **sauce** commence à mijoter. **Saler**. Retirer la poêle du feu. (**REMARQUE** : Il faudra peut-être fouetter la sauce à nouveau à l'étape 5 pour la recombinaison avant d'assembler les pains plats.)



Assembler et faire cuire les pains plats

Trancher le **poulet** finement. Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. À l'aide du dos d'une cuillère, étaler la **sauce piquante Buffalo** sur les **pains plats**. Garnir de **poulet**, puis parsemer de **mozzarella**. Faire cuire au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **garnitures** soient bien chaudes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four.)



Préparer

Pendant que le **beurre** fond, hacher finement l'**aneth**. Ajouter la **salade de chou** dans un grand bol.



Terminer et servir

Pendant que les **pains plats** cuisent, ajouter **3 c. à soupe** de **vinaigrette ranch** (doubler la quantité pour 4 personnes) au grand bol contenant la **salade de chou**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Napper les **pains plats** du **reste** de la **vinaigrette ranch**, puis les couper en deux ou en quatre. Répartir les **pains plats** et la **salade de chou** dans les assiettes.

Le repas est prêt!