



Burger au poulet cajun

avec mayo maison à l'aneth

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Cuisses/pilons de poulet



Farine tout usage



Poudre à pâte



Assaisonnement cajun



Petit pain artisan



Mélange printanier



Tomate Roma



Mayonnaise



Aneth



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR ÉPICES CAJUN!

La cuisine cajun vient des Acadiens francophones en Louisiane.

COMMENCER ICI ▼

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

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

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses/pilons de poulet	310 g	620 g
Farine tout usage	3 c. à table	6 c. à table
Poudre à pâte	1 c. à thé	1 c. à thé
Assaisonnement cajun	1 c. à table	2 c. à table
Petit pain artisan	2	4
Mélange printanier	113 g	227 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Aneth	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en deux. **Saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, combiner l'**assaisonnement cajun**, la **farine** et **½ c. à thé** de **poudre à pâte** (doubler pour 4 pers). Ajouter le **poulet** et mélanger pour couvrir. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** et mélanger. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit, de 18 à 20 min. **



4. PRÉPARER LA SALADE

Pendant que les **pains** grillent, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates hachées**. Bien mélanger.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **poulet** cuit, hacher grossièrement **2 c. à table** d'**aneth** (doubler pour 4 pers). Couper **une tomate** en rondelles (2 tomates pour 4 pers). Hacher grossièrement **le reste** des **tomates**. Dans un petit bol, mélanger l'**aneth** et la **mayo**. **Saler** et **poivrer**.



5. FINIR ET SERVIR

Garnir les **pains** de **mayo à l'aneth**, de **poulet**, de **tranches de tomate** et d'un peu de **salade**. Servir avec **le reste** de **salade** en accompagnement.



3. GRILLER LES PAINS

Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!)

Le souper, c'est réglé!