



# Burger poulet-laitue-tomate

avec sauce ranch maison et patates douces au four

**FAMILIALE** 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!



Poitrines de poulet



Tomate Roma



Mélange printanier



Ciboulette



Poivre au citron



Mayonnaise



Crème sure



Patate douce



Petit pain artisan

**BONJOUR SAUCE RANCH MAISON!**

*Le condiment parfait pour les burgers!*

## COMMENCER ICI

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

### Sortir

Grande poêle antiadhésive, papier parchemin, 2 plaques à cuisson, essuie-tout, fouet, petit bol, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	7 g
Poivre au citron	1 c. à table	2 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Patate douce	340 g	680 g
Petit pain artisan	2	4
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 sac-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. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié du poivre au citron. Saler**. Rôtir au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



### 4. FAIRE LA SAUCE RANCH

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter la **crème sure**, la **mayo**, la **ciboulette** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 2. PRÉPARATION

Pendant que les **patates** rôtissent, trancher les **tomates** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement la **ciboulette**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre de façon à obtenir 2 escalopes. (**NOTE** : 4 escalopes en tout pour 2 pers; 8 escalopes pour 4 pers.) Saupoudrer du **poivre au citron**.



### 5. GRILLER LES PAINS

Couper les **pains** en deux. Sur une autre plaque à cuisson, disposer les **pains**, côté coupé vers le haut. Griller sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!)



### 3. POÊLER LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 3 à 4 min par côté. **\*\*** (**NOTE** : cuire en 2 étapes pour 4 pers.) Réserver dans une assiette.



### 6. FINIR ET SERVIR

Badigeonner les **pains inférieurs** de **la moitié de la sauce ranch**, puis ajouter le **poulet au poivre citronné**. Garnir de **mélange printanier** et de **tomates tranchées**. Refermer les **burgers**, puis les répartir dans les assiettes. Servir avec les **quartiers de patates douces** en accompagnement et **le reste de la sauce ranch** comme trempette.

**Le souper, c'est réglé!**