



Sandwich californien au poulet effiloché

avec salade de chou kale et de concombre

20 MIN



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!



Poulet effiloché



Petit pain artisan



Tomate Roma



Avocat



Citron



Mayonnaise



Concombre



Aneth



Salade de chou kale



Graines de tournesol

BONJOUR POULET EFFILOCHÉ!

Du poulet précuit pour un délicieux repas prêt en 20 minutes!

COMMENCER ICI ▼

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, bol moyen, microplane/zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poulet effiloché	300 g	600 g
Petit pain artisan	2	4
Tomate Roma	80 g	160 g
Avocat	1	2
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Concombre	66 g	132 g
Aneth	7 g	14 g
Salade de chou kale	113 g	227 g
Graines de tournesol	28 g	28 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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. PRÉPARATION

Zester, puis presser le **citron**. Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement l'**aneth**. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4. ÉCRASER L'AVOCAT

Dans un bol moyen, ajouter l'**avocat**, l'**aneth**, **1 c. à thé de jus de citron**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler toutes les quantités pour 4 pers). À l'aide d'une fourchette, écraser l'**avocat** jusqu'à ce que tous les ingrédients soient combinés. Réserver.



2. PRÉPARER L'AÏOLI AU CITRON

Dans un petit bol, mélanger la **mayo**, le **zeste de citron** et **½ c. à table de jus de citron** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Réserver.



5. RÉCHAUFFER LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 ½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré et chaud, de 3 à 4 min. **** Saler et poivrer.**



3. PRÉPARER LA SALADE DE CHOU

Dans un grand bol, fouetter **2 c. à table d'huile**, **½ c. à table de jus de citron** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler toutes les quantités pour 4 pers). Ajouter la **salade de chou kale**, les **concombres** et les **graines de tournesol**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés de 2 à 3 min. Badigeonner les **pains inférieurs d'aïoli au citron**. Garnir d'**avocat écrasé**, de **poulet** et de **tomates**, puis refermer les **sandwichs**. Servir avec la **salade de chou kale** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!