

Sandwichs italiens au poulet

avec quartiers de patates douces rôties et aïoli au pesto

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Pesto au basilic



Mayonnaise



Frites de patates douces



Assaisonnement italien



Pains briochés



Purée d'ail



Oignon , en tranches



Tomates Roma

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Frites de patates douces	340 g	680 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pains briochés	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Tomates Roma	80 g	160 g
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les quartiers de patates douces

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, **saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **tomates**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient grillées et qu'elles ramollissent, en retournant une seule fois. **Poivrer**. Transférer dans l'assiette contenant le **poulet**. Ajouter les **oignons** et la **purée d'ail** dans la même poêle. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer la poêle du feu.



2 Préparer le poulet et les légumes

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher soigneusement **chaque poitrine de poulet** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 personnes, il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 personnes, il y en aura 8.) **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**.



5 Faire griller les pains et préparer l'aïoli

Dans un petit bol, mélanger le **pesto** et la **mayonnaise**. Couper les **pains** en deux. Disposer sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 3 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le poulet en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)



6 Terminer et servir

Répartir une **moitié** de l'**aïoli au pesto** sur les **tranches de pain inférieures** et l'autre, sur les **tranches supérieures**. Déposer les **tomates** et le **poulet** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir le **poulet** du **mélange d'oignons et d'ail**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Servir les **frites de patates douces** en accompagnement et le **reste** de l'**aïoli au pesto** comme trempette

Le repas est prêt!