



# Roulés au poulet à l'italienne

avec salade crémeuse au pesto

20 MIN



-  Filets de poulet
-  Mélange printanier
-  Tomate Roma
-  Tortillas de blé (15 cm, 6 po)
-  Fromage mozzarella, râpé
-  Mayonnaise
-  Pesto de basilic
-  Vinaigre de vin blanc

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!

**BONJOUR PIQUE-NIQUE!**

*Ces roulés au poulet à l'italienne sont parfaits pour manger sur le pouce!*

## COMMENCER ICI

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

### Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, papier d'aluminium, essuie-tout, fouet, bol moyen, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Tortillas de blé (15 cm, 6 po)	6	12
Fromage mozzarella, râpé	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
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. GRILLER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Cuire, au **centre** du four, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 8 à 10 min.\*\*



### 4. PRÉPARER LA SALADE

Ajouter les **tomates** et le **mélanger printanier** au bol de **vinaigrette crémeuse au pesto**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



### 2. PRÉPARATION

Pendant que le **poulet** cuit, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, fouetter la **mayo**, le **vinaigre**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) et la **moitié de pesto**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 5. ASSEMBLAGE

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples, 1 min. (Cette étape est facultative.) Répartir le **mélange de poulet** sur les **tortillas**. Garnir de la **moitié de la salade**.



### 3. FINIR LE POULET

Une fois cuit, transférer le **poulet** dans un grand bol. Ajouter le **reste de pesto** et le **fromage mozzarella**. Couvrir pour garder chaud.



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **roulés au poulet et fromage** dans les assiettes. Servir avec le **reste de salade crémeuse au pesto** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!