

# Mini wraps au poulet

avec sauce ranch maison et cheddar

Rapide

25 minutes



Cuisses/pilons  
de poulet



Petites tomates



Ciboulette



Mélange printanier



Cheddar, râpé



Tortillas de farine  
(15 cm [6 po])



Crème sure



Mayonnaise



Assaisonnement  
BBQ

BONJOUR SAUCE RANCH

Le condiment parfait pour les wraps!

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Petites tomates	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.

\*\*\* Poids minimal

♦ 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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



### Préparer

Couper les **tomates** en deux, puis **saler** et **poivrer**. Émincer la **ciboulette**.



### Faire cuire le poulet

Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 7,5 cm (3 po). Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger et disposer en une seule couche. Faire rôti au **centre** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



### Préparer la sauce ranch maison

Pendant que le **poulet** rôtit, fouetter dans un petit bol la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **ciboulette** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



### Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les placer sur la grille du **haut** du four. Faire chauffer de 4 à 5 minutes. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)



### Terminer et servir

En utilisant deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées moyennes. Répartir dans les assiettes les **tortillas**, puis étendre un peu de **sauce ranch** sur chacune. Garnir les **tortillas** de **poulet**, de **cheddar**, de **tomates** et de **mélange printanier**.

## Le repas est prêt!