

Mini wraps à la salade César au poulet

avec rondelles de pommes de terre assaisonnées

Épicée

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Épices à bifteck de Montréal



Tortillas de farine



Vinaigrette César



Parmesan, râpé



Pomme de terre Russet



Bébés épinards



Tomate Roma

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

Le mélange d'épices parfait pour les pommes de terre!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet	280 g	560 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Vinaigrette César	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Huile*		
Sel*		

* 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et saupoudrer de **2 c. à soupe d'épices à bifteck de Montréal** (doubler pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



Faire cuire le poulet

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **½ c. à thé d'épices à bifteck de Montréal**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines**.



Faire la salade

- Ajouter dans un grand bol les **épinards**, les **tomates**, la **moitié du parmesan restant** et **2 c. à soupe de vinaigrette** (doubler pour 4 pers.). Bien mélanger.



Préparer et faire la vinaigrette

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **vinaigrette César**, **½ c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié du parmesan**.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir la **salade** entre les **tortillas**, puis garnir de **poulet**. Parsemer du **reste du parmesan**.
- Servir les **rondelles de pommes de terre** en accompagnement et le **reste de la vinaigrette** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!