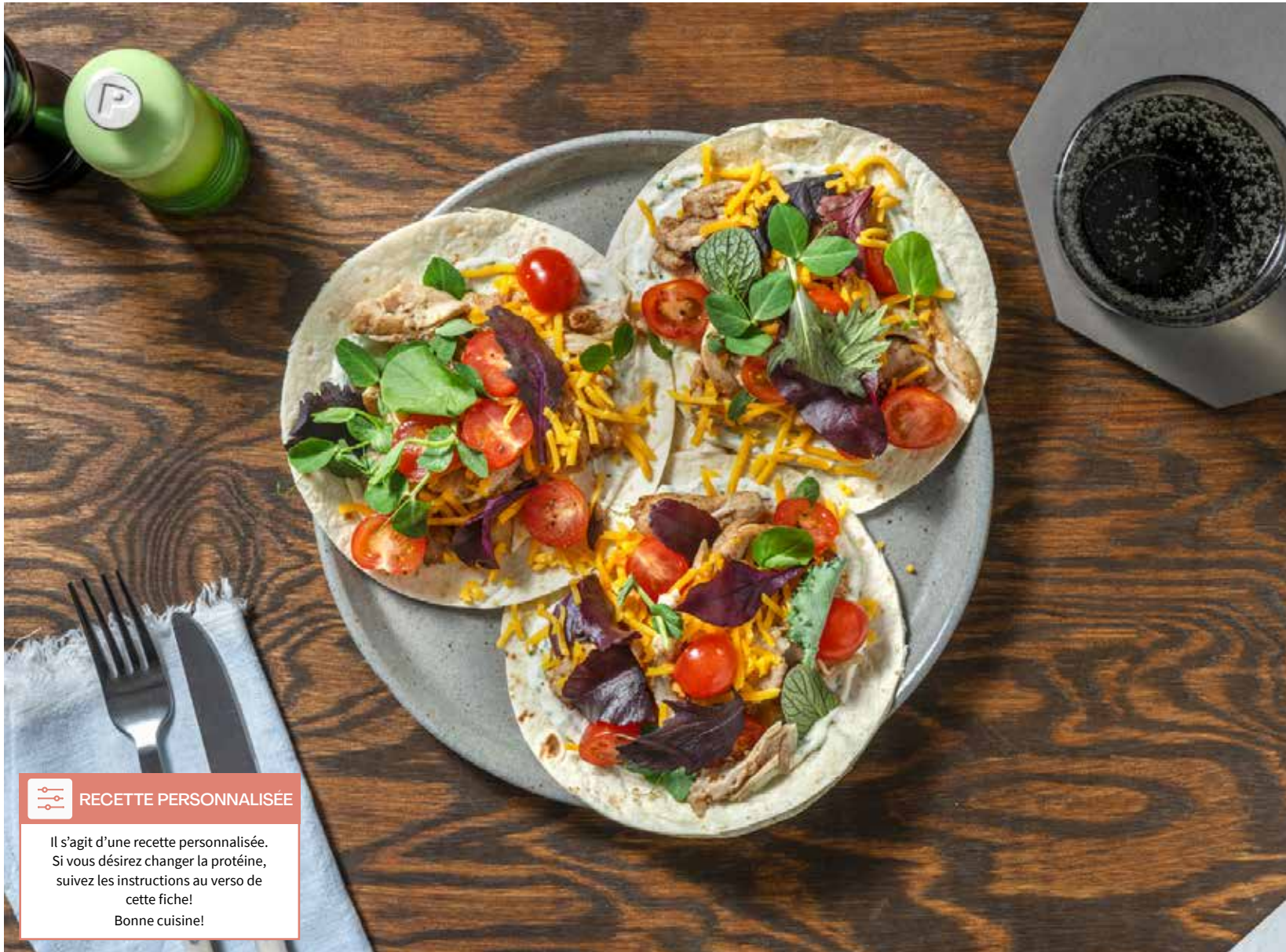


Mini wraps au poulet

avec sauce ranch maison et cheddar

Rapide

25 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!



Hauts de cuisses
de poulet



Poitrines de
poulet



Petites tomates



Ciboulette



Mélange printanier



Cheddar, râpé



Tortillas de farine,
15 cm (6 po)



Crème sure



Mayonnaise



Assaisonnement
BBQ

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
Hauts de cuisses de poulet	4	8
Poitrines de poulet*	2	4
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.

♦ 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



1 Préparer

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



2 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie tout, puis couper **chaque haut de cuisse** en deux sur la largeur. 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. 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**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, couper **chaque poitrine** en morceaux de 5 cm (2 po), puis les assaisonner et les faire cuire de la même façon que les **hauts de cuisses**.



4 Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium, puis les placer sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. (**REMARQUE :** Cette étape est facultative.)



5 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!