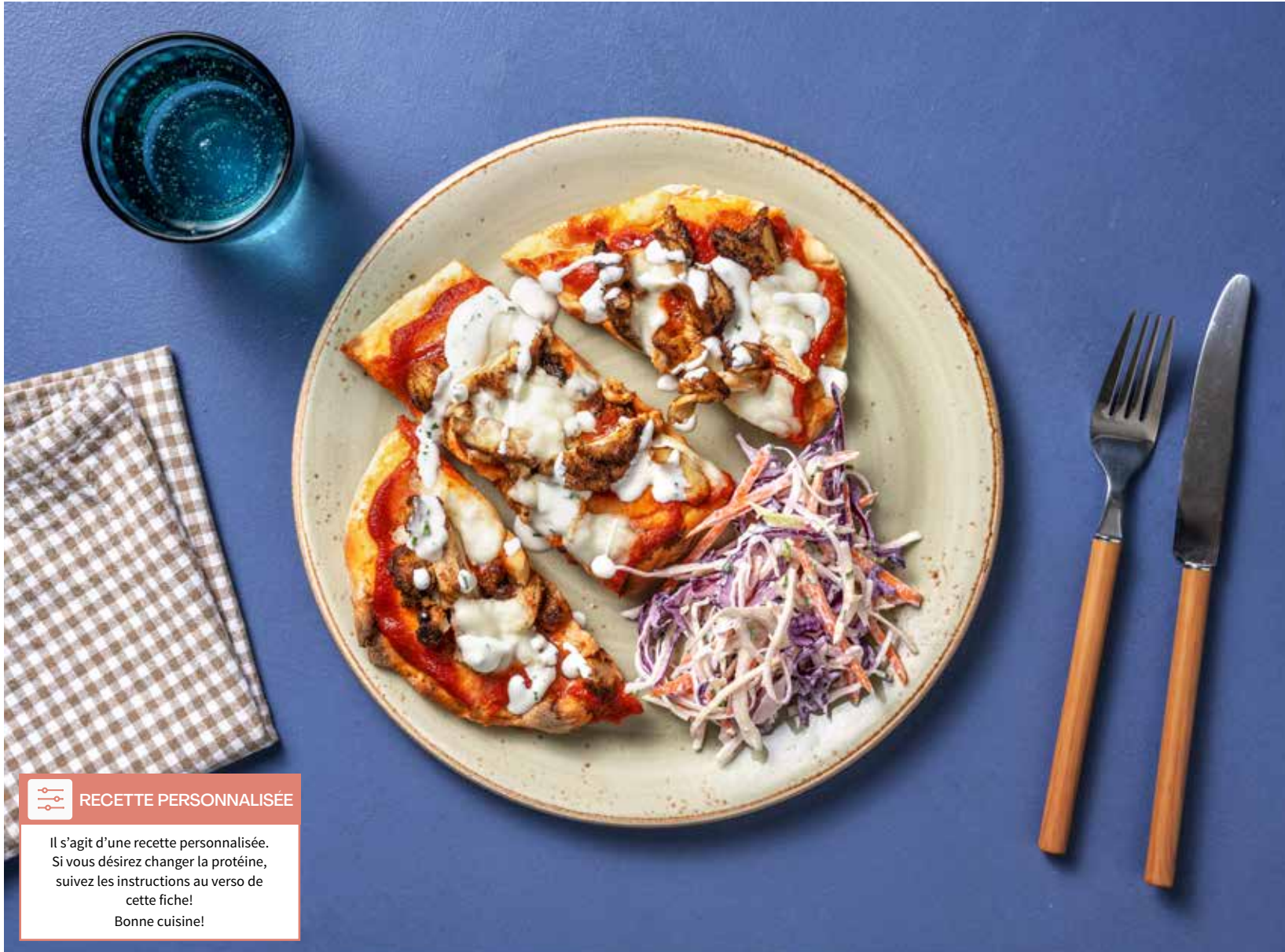


# Pains plats au poulet façon Buffalo

avec salade à la vinaigrette ranch

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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Assaisonnement BBQ



Pain plat



Mozzarella, râpée



Sauce piquante



Sauce ranch



Base pour sauce tomate



Salade de chou

**BONJOUR SAUCE PIQUANTE**

*Ce condiment faible en calories est le moyen parfait d'agrémenter votre repas!*



## 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, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
 Poitrines de poulet	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce piquante 	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Base pour sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Essuyer soigneusement la poêle.

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

4



## Trancher le poulet

Trancher le **poulet** finement sur une planche à découper propre.

2



## Préparer la sauce piquante Buffalo

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Incorporer en fouettant la **sauce piquante** et la **base pour sauce tomate**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** commence à mijoter. **Saler**. Retirer la poêle du feu. (**REMARQUE** : Il faudra peut-être fouetter la sauce à nouveau à l'étape 5 pour la recombinaison avant d'assembler les pains plats.)

5



## Assembler et faire cuire les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 personnes.) À l'aide du dos d'une cuillère, étaler la **sauce piquante Buffalo** sur les **pains plats**. Garnir de **poulet**, puis parsemer de **fromage**. Faire cuire au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **garnitures** soient bien chaudes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four.)

3



## Faire la salade de chou

Ajouter la **salade chou** et la **moitié** de la **sauce ranch** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

Napper les **pains plats** du **reste** de la **sauce ranch**, puis les couper en morceaux. Répartir les **pains plats** et la **salade de chou** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!