

Pizzas au poulet BBQ

avec salade du jardin

Soirée pizza

Familiale

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filets de poulet



Sauce BBQ



Mozzarella, râpée



Sauce au yogourt



Pâte à pizza



Mini concombre



Ciboulette



Tranches de bacon



Oignon rouge



Mélange printanier



Petites tomates



Assaisonnement BBQ



Croutons



Vinaigrette ranch

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute de la profondeur à une variété de grillades et de rôtis!

D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo la pâte à pizza et la laisser reposer à température ambiante pendant 20 min.
- Préchauffer le four à 245 °C (475 °F).

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet •	310 g	620 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Sauce BBQ	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange printanier	56 g	113 g
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Petites tomates	113 g	227 g
Pâte à pizza	340 g	680 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Croutons	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	14 g
Vinaigrette ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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 min 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.

1



Préparer la pâte

- Saupoudrer de **farine** les deux côtés de la **pâte**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, étirer la **pâte** pour former un ovale. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin.)
- Laisser reposer la **pâte** à température ambiante de 8 à 10 min.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**, puis **saler et poivrer**.

4



Assembler les pizzas

- S'enduire les mains de **farine** et étirer la **pâte à pizza** pour former une grande forme ovale.
- Étendre la **sauce BBQ** sur la **pâte**.
- Parsemer la **sauce de fromage**.
- Garnir de **poulet** et de **rondelles d'oignon**.

Si vous avez choisi d'ajouter du **bacon**, couper les **tranches** en morceaux de 1,5 cm (½ po). Garnir la **pizza** de **morceaux de bacon**. Suivre le reste des instructions comme indiqué.

2



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois).
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.
- Transférer dans une assiette.

5



Cuire la pizza

- Rôtir au **centre** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce que la **pizza** soit dorée et croustillante. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire les pizzas au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

3



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en rondelles de 0,3 cm (⅛ po) d'épaisseur. Séparer les **tranches d'oignon** en rondelles.
- Couper les **tomates** en deux.
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.

6



Terminer et servir

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **concombres**, les **croûtons**, les **tomates** et la **sauce au yogourt**. Bien mélanger.
- Arroser les **pizzas** d'un **filet** de **sauce ranch**, puis parsemer de **ciboulette**.
- Couper les **pizzas** en pointes.
- Répartir les **pizzas** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!