

Pizzas sur pains plats au poulet BBQ avec salade du jardin

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Sauce BBQ



Oignon rouge



Mozzarella, râpée



Bébés épinards



Vinaigre balsamique



Tomate Roma



Carotte



Pain plat



Assaisonnement BBQ

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce douce et fumée ajoute de la profondeur aux plats grillés et rôtis!

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, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Sauce BBQ	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Carotte	85 g	170 g
Pain plat	2	4
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, 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couvrir **chaque poitrine de poulet** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, marteler **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle atteigne une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire poêler en deux étapes avec ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. 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**.



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,3 cm (⅛ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Séparer les tranches d'**oignon** en **rondelles**. Peler, puis râper la **moitié** de la **carotte** (râper la carotte entière pour 4 personnes). Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, ¼ c. à thé de **sucre** et 1 ½ c. à soupe d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.) Réserver 2 c. à soupe de **sauce BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol.



Assembler et faire cuire les pizzas

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Répartir uniformément le **reste** de la **sauce BBQ** sur les **pains plats**. Parsemer le **poulet** sur le dessus, puis les **rondelles d'oignon** et le **fromage**. Faire cuire au **centre** du four de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Terminer les pizzas

Allumer la fonction Griller (température élevée) du four et placer les **pizzas** sur la grille du **haut**. Faire gratiner de 1 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que les rebords des **pains plats** soient foncés. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire gratiner les pains plats une plaque à cuisson à la fois.)



Terminer et servir

Ajouter les **épinards**, la **carotte râpée** et les **tomates** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Arroser les **pizzas** de la **sauce BBQ réservée**, au goût. Couper les **pizzas** en quatre. Répartir les **pizzas** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!