

# Sandwich au poulet au chili doux

avec sauce ranch maison et brocoli à l'ail

20 minutes



Filets de poulet



Petits pains artisan



Fleurons de brocoli



Ciboulette



Ail



Mélange printanier



Sauce au chili doux



Sel d'ail



Mayonnaise



Crème sure

BONJOUR SAUCE RANCH

Le condiment parfait pour les sandwiches!

# D'ABORD

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier d'aluminium

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet*	340 g	680 g
Petits pains artisan	2	4
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Ciboulette	7 g	7 g
Ail	3 g	6 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 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



### Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four pendant 10 minutes, puis arroser le **poulet** de **sauce au chili doux**. Remettre au four, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 4 à 6 minutes\*\*.



### Faire griller les pains

Pendant que le **brocoli** cuit, ajouter les **moitiés de pain** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



### Préparer

Pendant que le **poulet** rôtit, couper les **pains** en deux. Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### Préparer la sauce ranch

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **ciboulette**, le **reste** du **sel d'ail** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger.



### Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter le **brocoli**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et croustillant. Retirer du feu et couvrir pour garder au chaud.



### Terminer et servir

Étendre un peu de **sauce ranch** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir de **mélange printanier**, de **poulet** et de la **sauce restante** sur la plaque à cuisson. Couronner le tout des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **sandwichs** et le **brocoli** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

## Le repas est prêt!