

Sandwich au poulet épicé avec frites

Épicée

30 minutes



Cuisses/pilons
de poulet



Tomates Roma



Farine tout usage



Mélange printanier



Mélange d'épices
cajun



Mayonnaise



Sauce piquante



Petits pains artisan



Pommes de terre
Russet



Ketchup

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 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, couteau dentelé, pince de cuisine, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet *	310 g***	620 g***
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomates Roma	80 g	160 g
Sauce piquante 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Farine tout usage	28 g	56 g
Petits pains artisan	2	4
Mélange printanier	28 g	56 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mélange d'épices cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ketchup	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.

*** Poids minimal

† 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



Commencer les frites

Couper les **potatoes** en frites de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, les arroser de **1 c. à soupe d'huile**. **Salier** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la garniture

Pendant que le **poulet** rôtit, couper les **tomates** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **pains** en deux. Ajouter les **moitiés de pain** directement sur la grille du **bas** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer le poulet

Pendant que les **frites** rôtissent, mélanger dans un bol moyen le **mélange d'épices cajun** et la **farine**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le transférer dans une assiette. **Salier** et **poivrer**. Enrober le **poulet** de la **sauce piquante**. Transférer **un morceau de poulet** à la fois dans l'assiette creuse et recouvrir complètement les deux côtés de **farine aux épices cajun**.



Terminer et servir

Tartiner **1 c. à soupe** de **mayonnaise** sur les **tranches de pain inférieures et supérieures**. Garnir de **mélange printanier**, de **poulet** et de **tranches de tomates**. Répartir les **sandwichs** et les **frites** dans les assiettes. Servir avec du **ketchup** comme trempette.

Le repas est prêt!