

Sandwichs au poulet Buffalo

avec sauce ranch, salade de chou et frites

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



Farine tout usage



Sauce piquante



Sel de poulet



Pomme de terre Russet



Mélange pour salade de chou



Mayonnaise



Pain artisan



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Vinaigre de vin blanc

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, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, 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 |
| Farine tout usage | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sauce piquante* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sel de poulet | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Pomme de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Mélange pour salade de chou | 170 g | 340 g |
| Mayonnaise | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Pain artisan | 2 | 4 |
| Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les frites

- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de **sel de poulet** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Griller les pains

- Lorsque les **frites** seront presque cuites, couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur la plaque à cuisson contenant les **frites**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Commencer le poulet

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **farine** et **1 c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **poulet** au **mélange de farine**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer le poulet

- Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet cuit**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **sauce piquante**.
- **Saler**, puis remuer délicatement pour enrober.



Préparer la sauce ranch et la salade de chou

- Entre-temps, fouetter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **vinaigre**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre sauce ranch.)
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange pour salade de chou** et **2 c. à soupe de sauce ranch** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Étendre le **reste** de la **sauce ranch** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** d'un **peu** de **salade de chou** et de **poulet**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs**, les **frites** et le **reste** de la **salade de chou** dans les assiettes.