

Sandwichs au poulet assaisonné à l'italienne

avec quartiers de pommes de terre rôtis et mayo au pesto

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Pesto au basilic



Mayonnaise



Assaisonnement
italien



Pain brioché



Gousses d'ail



Oignon jaune



Tomate beefsteak



Pomme de terre
Russet

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

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, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain brioché	2	4
Gousses d'ail	1	2
Oignon jaune	56 g	113 g
Tomate beefsteak	170 g	340 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
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'app.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir dans le bas et au centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les oignons

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons** et l'**ail**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu. Réserver.



Préparer le poulet et les légumes

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque** poitrine en son centre avec précaution. (**REMARQUE** : Il y aura 4 morceaux pour 2 pers. et 8 morceaux pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer** des deux côtés, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**.



Mélanger la mayonnaise et faire griller les pains

- Mélanger le **pesto** et la **mayonnaise** dans un petit bol.
- Couper les **pains** en deux.
- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Faire griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Faire cuire le poulet

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'huile, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., faire cuire le poulet en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Faire poêler de 2 à 4 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans une assiette.



Terminer et servir

- Répartir la **moitié** de la **mayo au pesto** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **tomates** et de **poulet**. Garnir le **poulet** de **mélange aux oignons et à l'ail**. Couronner des **tranches de pain supérieures**.
- Servir les **quartiers de pommes de terre** en accompagnement et le **reste** de la **mayo au pesto** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!