

Sandwichs au poulet assaisonné à l'italienne avec quartiers de pommes de terre rôtis et sauce marinara

35 minutes



Poitrines de poulet



Assaisonnement
italien



Pain brioché



Gousses d'ail



Oignon jaune



Mélange printanier



Pomme de terre
Russet



Sauce marinara

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, petite casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Assaisonnement italien	2 c. à thé	4 c. à thé
Pain brioché	2	4
Gousses d'ail	1	2
Oignon jaune	56 g	113 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
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 des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min 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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes 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.) Saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les oignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et l'**ail**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu. Réserver.



Préparer les légumes et le poulet

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis en couper la **moitié** 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 avec précaution **chaque poitrine de poulet** en deux. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Saupoudrer les deux côtés de **1 c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.



Chauffer la sauce et griller les pains

- Chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter la **sauce marinara**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce marinara** soit bien chaude.
- Retirer la casserole du feu.
- Couper les **pains** en deux.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson.
- Griller les **pains** dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Cuire le poulet

- 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., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter la **moitié** de la **sauce marinara**. Bien mélanger.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **mélange printanier** et de **poulet**. Garnir le **poulet** du **mélange à la sauce marinara**. Refermer les **sandwichs**.
- Servir les **quartiers de pommes de terre** en accompagnement et le **reste** de la **sauce marinara** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!