

Sandwichs au poulet BBQ et aux champignons fromagés avec légumes-feuilles à la moutarde de Dijon au miel

Découverte

25 Minutes



Cuisses/pilons de poulet



Assaisonnement BBQ



Petits pains briochés



Champignons



Monterey Jack, râpé



Miel



Moutarde de Dijon



Mélange printanier



Vinaigre de vin blanc



Graines de citrouille

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Ajoutez-les aux soupes et aux salades pour plus de croquant!

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, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	260 g ***	520 g ***
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pains briochés	2	4
Champignons	113 g	227 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de citrouille	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Trancher finement les **champignons**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer l'**assaisonnement BBQ**.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **champignons** cuisent, fouetter dans un grand bol la **moutarde de Dijon**, le **miel**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.



Faire fondre le fromage et faire griller les pains

Lorsque le **poulet** est prêt, garnir de **champignons**, puis de **fromage**. Faire cuire au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. Pendant que le **fromage** fond, couper les **pains** en deux, puis les disposer sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire les champignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre**, puis faire fondre en tournoyant. Ajouter les **champignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Garnir les **pains inférieurs** de **salade**, puis de **poulet**. Couronner des **pains supérieurs**. Servir les **sandwichs au poulet et au champignons fromagés** avec la **salade** en accompagnement. Parsemer les **graines de citrouille** sur la **salade**.

Le repas est prêt!