

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!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Farine tout usage



Sauce piquante



Sel de poulet



Pommes de terre
Russet



Salade de chou



Sauce ranch



Pains artisan

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à soupe
- Moyen : 2 c. à soupe
- Épicé : 3 c. à soupe
- Très épicé : 4 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Salade de chou	170 g	340 g
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pains artisan	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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'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.



Faire cuire les frites

Couper les **potatoes** en deux sur la longueur, puis en tranches de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Assaisonner de **sel de poulet** et **poivre**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire griller les pains

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur la plaque à cuisson avec les **frites**. Faire rôtir au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Commencer le poulet

Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **farine** et **1 c. à thé** de **sel**. **Poivrer** et bien mélanger. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Ajouter le **poulet** au **mélange de farine** et bien remuer. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 4 à 6 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, suivez les mêmes directives que celles pour les **cuisses de poulet**. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, coupez **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrez le **poulet** comme un livre, préparez-le et faites-le cuire de 3 à 4 minutes par côté**.



Terminer le poulet

Lorsque le **poulet** sera cuit, retirer la poêle du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **2 c. à soupe** de **sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Mélanger le **poulet** pour bien l'enrober.



Préparer la salade de chou

Entre-temps, fouetter dans un grand bol la **moitié** de la **sauce ranch** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter la **salade de chou**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Terminer et servir

Étendre le **reste** de la **sauce ranch** sur les **pains**. Déposer **un peu** de **salade de chou** et de **poulet** sur les **tranches de pain inférieures**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **sandwichs**, les **frites** et le **reste** de la **salade de chou** dans les assiettes.

Le repas est prêt!