

Sandwichs au poulet Buffalo

avec frites au four

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!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Pain artisan



Cornichon à l'aneth,
en tranches



Pomme de terre
Russet



Mayonnaise



Sauce piquante



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Mélange printanier

BONJOUR SAUCE BUFFALO

Sauce piquante et beurre se combinent pour vous offrir un classique digne des pubs!

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, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	310 g	620 g
Poitrines de poulet	2	4
Pain artisan	2	4
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	90 ml
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce piquante	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	½ c. à thé	1 c. à thé
Mélange printanier	28 g	56 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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



Cuire les frites

- Couper les **pommes de terre** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler 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 dorées et tendres.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer

- Entre-temps, égoutter, puis hacher grossièrement les **cornichons**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

Si vous avez opté pour des **poitrines de poulet**, trancher soigneusement le centre de **chaque poitrine de poulet**, parallèlement à la planche à découper, en laissant ½ pouce intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis l'assaisonner et le faire cuire de la même manière que la recette indique d'assaisonner et de cuire les **filets de poulet**.



Enrober le poulet et griller les pains

- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **moitié** de la **sauce piquante** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Retourner le **poulet** pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il soit enrobé.
- Couper les **pains** en deux, puis les disposer sur une autre plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Mélanger les condiments

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un autre petit bol, mélanger les **cornichons** et le **reste** de la **mayonnaise**.



Terminer et servir

- Étendre la **mayo aux cornichons** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir du **mélange printanier** et du **poulet Buffalo**.
- Refermer les **sandwichs**. Répartir les **sandwichs** et les **frites** dans les assiettes.
- Servir la **mayo à l'ail et à l'aneth** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!