

Sandwichs au poulet effiloché BBQ

avec salade de chou acidulée

Familiale

35 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Mélange printanier



Pain artisan



Assaisonnement BBQ



Vinaigre de vin blanc



Salade de chou



Mayonnaise



Sauce BBQ



Échalotes frites

BONJOUR POULET EFFILOCHÉ

Une option plus rapide que le porc effiloché!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pince de cuisine, casserole moyenne, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Pain artisan	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	28 g
Sucre*	3 c. à thé	6 c. à thé
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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Pocher le poulet

- Dans une casserole moyenne, mélanger l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à soupe** de **sauce BBQ**, **2 c. à thé** de **sucre** et **1 ½ tasse** d'**eau**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **poulet** à la casserole, puis couvrir et pocher à feu moyen de 12 à 15 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



4 Faire la sauce et terminer le poulet

- Incorporer le **reste** de la **sauce BBQ** au **liquide de pochage**. Continuer de faire mijoter de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **liquide** réduise de moitié.
- Ajouter le **poulet** effiloché. Remuer pour enrober.



2 Faire la salade

- Entre-temps, mélanger dans un bol moyen la **mayonnaise**, le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **salade de chou**, puis remuer pour enrober. Réserver.



5 Griller les pains

- Couper les **pains** en deux, puis les disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Griller les pains au **centre** du four de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



3 Effiloche le poulet

- Lorsque le **poulet** est entièrement cuit, le transférer sur une planche à découper ou dans un grand bol, à l'aide de pinces.
- Laisser le **liquide de pochage** mijoter dans la casserole.
- Effiloche le **poulet** en petits morceaux à l'aide de 2 fourchettes.



6 Terminer et servir

- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **poulet effiloché**, de **mélange printanier** et de **échalotes frites**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade de chou** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!