

Sandwichs au poulet au chili doux

avec sauce ranch maison et brocoli à l'ail

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Pain artisan



Fleurons de brocoli



Ciboulette



Purée d'ail



Mélange printanier



Sauce au chili doux



Sel d'ail



Mayonnaise



Crème sure

BONJOUR SAUCE RANCH

Le condiment parfait pour les sandwichs!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier d'aluminium

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Pain artisan	2	4
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Ciboulette	7 g	7 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	28 g	56 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire rôtir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four pendant 10 minutes, puis arroser le **poulet** de **sauce au chili doux**. Remettre au four de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Faire griller les pains

Pendant que le **brocoli** cuit, placer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer

Pendant que le **poulet** rôtit, couper les **pains** en deux. Couper le **brocoli** en bouchées. Émincer la **ciboulette**.



Préparer la sauce ranch

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **ciboulette**, le **reste** du **sel d'ail** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger.



Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **¼ tasse** d'**eau**, **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes) et la **purée d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter le **brocoli**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Étendre **un peu** de **sauce ranch** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir de **mélange printanier**, de **poulet** et du **reste** de la **sauce** contenue sur la plaque à cuisson. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **sandwichs** et le **brocoli** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le repas est prêt!