

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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Farine tout usage



Sauce piquante



Sel de poulet



Pomme de terre Russet



Salade de chou



Sauce ranch



Pain artisan



Oignon vert

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ce condiment faible en calories est le moyen parfait d'agrémenter votre repas!

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 qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

2 plaques à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de 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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Salade de chou	170 g	340 g
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pain artisan	2	4
Oignon vert	2	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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.



Cuire les frites

- Couper les **pommes de terre** 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 **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de **sel de poulet, poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôti au **centre** du four de 22 à 24 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Griller les pains

- Lorsque les **frites** seront presque prêtes, couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le **haut**, sur la plaque à cuisson contenant les **frites**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire le poulet

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **farine** et **1 c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Ajouter le **poulet** au **mélange de farine**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Rôti dans le **bas** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, couper avec précaution **chaque poitrine** en son centre, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper et en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre, puis les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer le poulet

- Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet cuit**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **1 c. à soupe de sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler**, puis remuer délicatement pour enrober.



Préparer la salade de chou

- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, fouetter la **moitié** de la **sauce ranch** et **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter la **salade de chou** et les **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, au goût, et remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Étendre le **reste** de la **sauce ranch** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** d'un **peu** de **salade de chou** et de **poulet**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs**, les **frites** et le **reste** de la **salade de chou** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!