



Burgers suprêmes au poulet grillé

avec salade de mangue

SPÉCIALE GRILLADE DE LONGUE FIN DE SEMAINE • 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Mangue



Petit pain artisan



Mélange roquette et épinards



Mayonnaise



Fromage brie



Vinaigre de vin rouge



Moutarde à l'ancienne

BONJOUR MANGUE!

Un fruit tropical qui apporte du soleil dans votre assiette!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 500 °F à feu moyen-élevé.

Sortir

Fouet, grand bol, petit bol, cuillères à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Oignon rouge	113 g	113 g
Mangue	1	2
Petit pain artisan	2	4
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Fromage brie	125 g	250 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Moutarde à l'ancienne	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Peler la **mangue**, puis la couper en quatre morceaux en évitant le noyau. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po) en évitant de séparer les rondelles. Couper le **brie** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **pains** en deux. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **la moitié** de la **moutarde**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler le sucre et l'huile pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un petit bol, mélanger la **mayo** et **le reste** de **moutarde**. Réserver.



4. GRILLER LE POULET ET LES OIGNONS

Disposer les **oignons** et le **poulet** sur la grille. Réduire à feu moyen, refermer le couvercle et griller, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 5 à 7 min par côté.** Lorsque le **poulet** est presque cuit, garnir de **tranches de brie**. Disposer les **pains** sur la grille, côté coupé vers le bas. Refermer le couvercle et griller jusqu'à ce que le **fromage** et les **pains** soient chauds, de 2 à 3 min.



2. PRÉPARER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. Arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5. FINIR LA SALADE

Couper les **morceaux de mangue** en tranches minces. Ajouter la **mangue** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger.



3. GRILLER LA MANGUE

Huiler légèrement les grilles. Disposer les **morceaux de mangue** sur la grille et cuire, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient marqués, de 2 à 3 min par côté. Laisser refroidir dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les **rondelles d'oignons**. Badigeonner les **pains** de **mayo à la moutarde**. Garnir les **pains inférieurs** de **poulet au brie** et d'**oignons**, puis refermer les **burgers**. Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!