

Wraps au poulet Buffalo

avec quartiers de pommes de terre et crème ail-aneth

Épicée

30 minutes



Filets de poulet



Sauce piquante



Fécule de maïs



Pomme de terre
Russet



Tortillas de farine



Bébés épinards



Tomate Roma



Sauce ranch



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth

BONJOUR SAUCE BUFFALO

Ce mélange de sauce piquante et de beurre est un classique pour les ailes de poulet!

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 3 (doubler la qté pour 4 pers.)

- Doux : 1 c. à soupe
- Moyen : 2 c. à soupe
- Épicé : 3 c. à soupe
- Très épicé : 4 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Sauce piquante 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Tortillas de farine	6	12
Bébés épinards	28 g	56 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer et rôtir les quartiers de pommes de terre

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. Saler et poivrer, puis remuer pour enrober. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le **haut** du four de 4 à 5 min. (REMARQUE : Cette étape est facultative!)



2 Préparer le poulet

- Entre-temps, mélanger dans un bol moyen la **fécule de maïs** et le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en deux sur la largeur.
- Ajouter le **poulet** au **mélange de fécule de maïs**, puis remuer pour enrober.



3 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **2 c. à soupe** de **sauce piquante**, puis remuer pour enrober. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



5 Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas** d'**épinards**, puis de **tomates** et de **poulet**. Napper de la **sauce de cuisson restante**.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce ranch**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!