

Wraps au poulet grillé au miel piquant avec quartiers de pommes de terre assaisonnés

Grillade

Épicée

35 minutes



Poitrines de poulet



Sauce piquante



Miel



Mélange printanier



Tortillas de farine



Pomme de terre
Russet



Mélange d'épices
sud-ouest



Cheddar, râpé



Mini concombre



Sauce ranch



Tomate Roma



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ce condiment à faible teneur en calories est le moyen idéal pour relever votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le gril.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, petite casserole, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Sauce piquante 🍷 | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Miel | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange printanier | 28 g | 56 g |
| Tortillas de farine | 6 | 12 |
| Pomme de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Mélange d'épices sud-ouest | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Cheddar, râpé | ¼ tasse | ½ tasse |
| Mini concombre | 66 g | 132 g |
| Sauce ranch | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Tomate Roma | 80 g | 160 g |
| Vinaigre de vin blanc | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sucre* | 2 c. à thé | 4 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.



Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson, avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire au centre et dans le haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire griller le poulet

- Disposer le **poulet** sur le gril.
- Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 6 à 8 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en retournant une fois**.



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) et le **reste du mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Faire chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium.
- Placer la **pochette** contenant les **tortillas** sur le gril, à côté du **poulet**.
- Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, en retournant une fois.
- Retirer la **pochette** du gril et réserver.



Faire mariner les concombres

- Dans une petite casserole, ajouter les **concombres**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire mijoter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **sucre** soit dissout, en remuant souvent.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **concombres**, incluant la **marinade**, dans un bol moyen.
- Réfrigérer.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Mélanger le **miel** et la **sauce piquante** dans un bol moyen. Ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre** et les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **mélange printanier**, de **poulet**, de **concombres marinés**, de **tomates** et de **fromage**.
- Arroser les **wraps** de la **moitié** de la **sauce ranch**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!