

Wraps au poulet au miel et à l'ail

avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch

Familiale

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



Sel d'ail



Sauce miel et ail



Tortillas de farine



Mélange printanier



Tomate Roma



Pomme de terre Russet



Assaisonnement BBQ



Sauce ranch



Ciboulette

BONJOUR SEL D'AIL

L'ail ajoute du piquant au sel!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petit bol, 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
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Mélange printanier	28 g	56 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte 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.) Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ, saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** 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, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)



2 Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger la **ciboulette**, la **sauce ranch** et **½ c. à thé de poivre**. Réserver.
- Dans un bol moyen, mélanger la **farine** et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **poulet** au **mélange de farine**, puis remuer pour enrober.

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



5 Préparer la sauce miel et ail

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce miel et ail**. Bien mélanger.



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**. Cuire de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement, puis l'ajouter dans la poêle contenant la **sauce miel et ail**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **tortillas** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir les **tortillas** de la **moitié** de la **sauce ranch**, de **mélange printanier**, de **tomates** et de **poulet**.
- Napper de la **sauce miel et ail restante** dans la poêle.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!