



Wraps au poulet au miel et à l'ail

avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch

Familiale

20 à 30 minutes

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet
2 | 4



Farine tout usage
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 1 c. à thé



Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Tortillas de farine
6 | 12



Mélange printanier
28 g | 56 g



Tomate
1 | 2



Pomme de terre Russet
2 | 4



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigrette ranch
4 c. à soupe | 8 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Saupoudrer d'**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 **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. (CONSEIL : Cette étape est facultative.)

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **vinaigrette ranch** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**. Réserver.
- Dans un bol moyen, combiner la **farine** et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le déposer sur une autre planche à découper. En maintenant le couteau parallèle à la planche, trancher avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre. (REMARQUE : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Dans le bol contenant le **mélange de farine**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.

3



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis le **poulet**.
- Poêler 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 chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

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** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce à l'ail et au miel**. Bien mélanger.

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.
- Étendre la **moitié** du **mélange de vinaigrette ranch** sur les **tortillas**. Garnir de **mélange printanier**, de **tomates** et de **poulet**.
- Napper de la **sauce miel et ail restant** dans la poêle.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette ranch** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer le **poulet**.

3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Cuire les **portions de poitrine de dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet****.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.