



# Sandwichs au poulet aux épices BBQ

avec cornichons et sauce moutarde-mayo

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet <sup>+</sup>  
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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)



Filets de poitrine de poulet <sup>+</sup>  
310 g | 620 g



Pain artisan  
2 | 4



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Cornichon à l'aneth, en tranches  
90 ml | 90 ml



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde de Dijon  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Mini concombre  
1 | 2



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe | 4 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



## Préparer

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

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moutarde** et la **moitié** du **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.

4



## Griller les pains

- Couper les **pains** en deux, puis étendre **½ c. à soupe** de **beurre à l'ail** sur **chaque moitié**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Parsemer les **tranches de pain supérieures** de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains** soient dorés.

2



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 5 à 6 min, en retournant les **morceaux** à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)

3



## Mariner les concombres

- Trancher finement le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et le **reste** du **vinaigre**.
- Ajouter les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



## Terminer et servir

- Étendre **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce moutarde-mayo** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'**un peu** de **mélange printanier**, de **poulet** et de **cornichons**. Refermer les **sandwichs**.
- Dans le grand bol contenant les **concombres**, ajouter le **reste** du **mélange printanier**. Bien mélanger.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade de concombres** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce moutarde-mayo** comme trempette.

\* 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.

## 1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **filets de poulet**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 7 min par côté.