



Sandwichs au poulet acidulé à l'ail

avec salade et mayo au pesto au basilic

Familiale

20 à 30 minutes

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Filets de poitrine de poulet
2 | 4
310 g | 620 g



Pain à sandwich
2 | 4



Tomate
1 | 2



Mélange printanier
56 g | 113 g



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
½ c. à soupe | 1 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 le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Poitrine de dinde](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **filets de poulet** en une seule couche. Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail, saler et poivrer**.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Griller les pains

- Placer les **pains** directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Préparer les tomates

- Entre-temps, couper la **moitié** de la **tomate** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Couper le **reste** de la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

3



Préparer la vinaigrette et la mayo au pesto au basilic

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **pesto**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **pesto** et la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**. (**REMARQUE** : C'est votre mayo au pesto au basilic.)

5



Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates en dés** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Étendre la **mayo au pesto au basilic** sur les **tranches de pain supérieures** et **inférieures**. (**CONSEIL** : Ajouter un peu de salade aux sandwiches, si désiré.) Garnir les **tranches de pain inférieures** de **poulet** et de **tomates en tranches**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir la **salade** et les **sandwichs** dans les assiettes.

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

1 | Rôtir la dinde

🔄 [Changer](#) | [Poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de 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.