



Pains plats au poulet façon Buffalo

avec salade à la vinaigrette ranch

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

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)



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Pain plat
2 | 4



Mozzarella, râpée
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Sauce piquante
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Fromage à la crème
1 | 2



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g

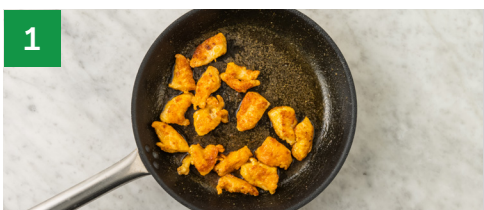
Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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.

Essentiels à avoir à la maison | Beurre non salé, sel et poivre, huile

Matériel | Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout, papier parchemin, petite casserole, fouet

1



Cuire le poulet

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

🔄 Changer | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans une assiette.

4



Préparer les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et rôtir au centre et dans le haut du four du four.)
- À l'aide d'une grosse cuillère, étendre la **moitié** de la **sauce Buffalo piquante** sur les **pains plats**.
- À la casserole contenant le **reste** de la **sauce Buffalo piquante**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.

* 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.

2



Préparer la sauce Buffalo piquante

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Incorporer en fouettant la **sauce piquante** et le **fromage à la crème**. Laisser mijoter pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler**, au goût.
- Retirer la casserole du feu. (**REMARQUE** : À l'étape 5, il faudra peut-être fouetter de nouveau la sauce piquante pour la recombinaison avant d'assembler les pains plats.)

5



Assembler et gratiner les pains plats

- Garnir les **pains plats** de **poulet**, puis parsemer de **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 7 à 8 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que le **poulet** soit bien chaud. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, cuire au centre et dans le haut du four.)

3



Préparer la salade de chou

- À un grand bol, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** de la **vinaigrette ranch**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en deux ou en quatre.
- Répartir les **pains plats** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Arroser les **pains plats** du **reste** de la **vinaigrette ranch**.

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

1 | Cuire le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire **les hauts de cuisse de poulet**.