

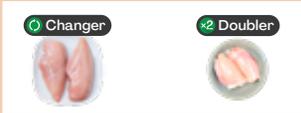


# Sandwichs au poulet BBQ

avec rondelles de pommes de terre et sauce ranch à la ciboulette

Familiale

20 à 30 minutes



Poitrines de poulet  
2 | 4

Hauts de cuisse de poulet  
560 g | 1120 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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://hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Pain artisan  
2 | 4



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Ciboulette  
7 g | 7 g



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



Vinaigrette ranch  
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



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



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 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 et rôtir les rondelles 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 rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 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 bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



## Préparer et rôtir le poulet

- **Changer** | **Poitrines de poulet**
- ×2 **Doubler** | **Hauts de cuisse de poulet**

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer la sauce ranch à la ciboulette

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, ajouter la **vinaigrette ranch**, la **moitié** de la **ciboulette** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

4



## Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes. Réserver.
- Badigeonner le **beurre fondu** sur les côtés coupés des **pains**.
- Disposer les **moitiés** 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!)

5



## Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et le **reste** de la **ciboulette**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Chauffer la **sauce BBQ** dans une poêle moyenne à feu doux ou dans un bol moyen allant au micro-ondes.
- Trancher le **poulet**. Dans le bol contenant la **sauce BBQ**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.
- Étendre **un peu** de **sauce ranch à la ciboulette** sur les **tranches de pain supérieures**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **poulet BBQ** et d'**un peu** de **salade**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au poulet**, les **rondelles de pommes de terre** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch à la ciboulette** 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 et rôtir le poulet

○ **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis l'assaisonner et le cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

## 2 | Préparer et rôtir le poulet

×2 **Doubler** | **Hauts de cuisse de poulet**

Si vous avez doublé les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de hauts de cuisse 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.