



# Sandwichs au poulet glacé

## avec rondelles de pommes de terre rôties et aïoli au sésame

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet +  
2 | 4

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](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g



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



Sauce soya  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



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



Bébé épinards  
28 g | 56 g



Pain artisan  
2 | 4



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



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



Purée d'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



### 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.
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

4



### Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Étendre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four. Griller de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



### Cuire le poulet

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

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer le **poulet** de **farine**. Retourner pour enrober uniformément.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

5



### Enrober le poulet

- Lorsque le **poulet** sera cuit, l'arroser d'un **filet de sauce collante** à même la poêle. Cuire de 30 s à 1 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement et enrobe le **poulet**. Retirer la poêle du feu.

3



### Préparer l'aïoli au sésame et la sauce collante

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** de l'**huile de sésame** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **purée d'ail**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce soya**, la **sauce hoisin**, le **reste** de l'**huile de sésame** et le **reste** de la **purée d'ail**.

6



### Terminer et servir

- Étendre un **peu d'aïoli au sésame** sur les **tranches de pain supérieures**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures de poulet**, puis arroser de la **sauce restant** dans la poêle, si désiré. Garnir d'**épinards**, puis refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes. Servir le **reste** de l'**aïoli au sésame** comme trempette.

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

## 2 | Cuire le poulet

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

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

\* 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.