



Sandwichs au poulet BBQ Buffalo

avec salade de chou crémeuse et rondelles de pommes de terre

Épicée

25 minutes

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)

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



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



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



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



Chou vert, émincé
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



Pain à sandwich
2 | 4



Pomme de terre rouge
350 g | 700 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les 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 (1/4 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** de l'**assaisonnement BBQ**. (**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 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **moitié** de la **vinaigrette ranch** et les **oignons verts**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **chou**. Bien mélanger.
- Fondre **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes. Ajouter la **sauce piquante**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

* 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 le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir chaque morceau d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution les **morceaux** de **poulet** jusqu'à ce qu'ils aient une épaisseur de 1,25 cm (1/2 po).
- Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, puis **saler et poivrer**.

5



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux. Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller les **pains** au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Lorsque le **poulet** sera cuit, le transférer dans le grand bol contenant la **sauce Buffalo au beurre**. Remuer pour enrober.

3



Cuire le poulet

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet** dans les **pains**. Arroser d'un **filet** de la **sauce restant** dans le bol.
- Garnir de **salade de chou**.
- Répartir le **poulet sandwichs** et les **potatoes rôties** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette ranch** 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 le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisses de poulet**.

2 | Préparer le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous aurez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même manière que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

3 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Cuire et servir le **tofu** de la même manière que la recette vous indique de cuire et de servir le **poulet**.