



# Sandwichs au poulet BBQ super rapides

## avec salade de chou aux cornichons à l'aneth

15 minutes

Changer



Poitrines de poulet <sup>+</sup>  
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)



Filets de poitrine de poulet <sup>+</sup>  
310 g | 620 g



Pain artisan  
2 | 4



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



Mélange pour salade de chou  
170 g | 340 g



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



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



Cornichon à l'aneth, en tranches  
90 ml | 180 ml

**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



### Griller le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'ajouter à la plaque préparée.
- Saupoudrer d'**assaisonnement BBQ** et **poivrer**, puis arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 9 à 11 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Assaisonner le poulet

- Lorsque le **poulet** sera cuit, le retirer du four avec précaution.
- Arroser d'un **filet** de **sauce BBQ**, puis remuer pour enrober.
- Si désiré, remettre au four jusqu'à ce que la **sauce BBQ** soit bien chaude.

2



### Préparer la salade de chou

- Entre-temps, verser la **saumure** de **cornichons** dans un grand bol.
- Hacher finement la **moitié** des **tranches de cornichons**. Réserver le **reste des tranches de cornichons**.
- Dans le bol contenant la **saumure**, ajouter la **vinaigrette ranch**, les **cornichons hachés** et le **mélange pour salade de chou**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Garnir les **tranches de pain inférieures de poulet** et de la **sauce restant** sur la plaque à cuisson. Ajouter les **tranches de cornichons**. (**CONSEIL** : Ajouter un peu de **salade** de chou dans les sandwiches, si désiré.) Refermer les sandwiches.
- Répartir les **sandwichs**, la **salade de chou** et le **reste des cornichons** dans les assiettes.

3



### Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Pendant que le **poulet** grille, disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four. Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Griller le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de large. Cuire de la même façon que la recette vous indique 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.