

# Wraps au poulet au miel et à l'ail

## avec rondelles de pommes de terre et sauce ranch

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Filets de poitrine de poulet  
310 g | 620 g

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)



Poitrines de poulet  
2 | 4



Farine tout usage  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 1 c. à thé



Sauce à l'ail et au miel  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Tortillas de farine  
6 | 12



Mélange printanier  
28 g | 56 g



Tomate  
1 | 2



Pomme de terre Russet  
2 | 4



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



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



Ciboulette  
7 g | 7 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 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**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 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 haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



## Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger la **ciboulette**, la **sauce ranch** et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **poivre**. Réserver.
- Dans un bol moyen, combiner la **farine** et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le déposer sur une autre planche à découper. En maintenant le couteau parallèle à la planche, trancher avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre. (REMARQUE : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet, et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Dans le bol contenant le **mélange de farine**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.

3



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Transférer le **poulet** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'un essuie-tout.

4



## Chauffer les tortillas (facultatif)

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le **haut** du four de 4 à 5 min. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)

5



## Préparer la sauce à l'ail et au miel

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce à l'ail et au miel**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné.

6



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement, puis l'ajouter dans la poêle contenant la **sauce miel et ail**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **tortillas** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas** de **mélange printanier**, de **tomates**, de la **moitié** de la **sauce ranch**, puis de **poulet**.
- Napper de la **sauce miel et ail restant** dans la poêle.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

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.

## 2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, ignorer l'étape de les couper en deux. Sécher avec un essuie-tout, puis enrober et cuire de la même façon que la recette vous indique d'enrober et de cuire les **poitrines 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.