



Sandwichs au poulet BBQ

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

Familiale

20 à 30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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	↻ Changer
Poitrines de poulet	Tofu
2 4	1 2



Hauts de cuisse de poulet	Pomme de terre à chair jaune
280 g 560 g	350 g 700 g
Pain artisan	Mélange printanier
2 4	56 g 113 g
Ciboulette	Sauce BBQ
7 g 7 g	4 c. à soupe 8 c. à soupe
Vinaigrette ranch	Vinaigre de vin blanc
6 c. à soupe 12 c. à soupe	½ 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 assaisonner 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.)

4



Griller les pains

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

2



Préparer et rôtir le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- 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 **sauce ranch**, la **moitié** de la **ciboulette** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

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.

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 et rôtir le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **hauts de cuisse de poulet**, en augmentant le temps de cuisson au four à 18 à 22 min.

2 | Préparer et rôtir 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 obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir les **hauts de cuisse de poulet**, en réduisant le temps de cuisson au four à 6 à 8 min.