



Sandwichs au poulet acidulé à l'ail avec salade et mayo au pesto au basilic

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 + Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Pain à sandwich
2 | 4



Tomate
1 | 2



Mélange printanier
56 g | 113 g



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



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



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
½ c. à soupe | 1 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 le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Disposer le **poulet** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail, saler et poivrer**.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Griller les pains

- 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 les tomates

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

- Entre-temps, couper la **moitié** de la **tomate** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Couper le **reste** de la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

3



Préparer la vinaigrette et la mayo au pesto au basilic

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 portions), 1/4 **c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **pesto**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **pesto** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : C'est votre mayo au pesto au basilic.)

5



Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates** en dés et le **mélange printanier**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

- Étendre la **mayo au pesto au basilic** sur les **tranches de pain supérieures** et **inférieures**. (**CONSEIL** : Ajouter un peu de salade dans les sandwiches, si désiré.) Garnir les **tranches de pain inférieures** de **poulet** et de **tomates** en tranches. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir la **salade** et les **sandwichs** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 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 | Rôtir le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en lanières de 2,5 cm (1 po). Assaisonner et cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

1 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis l'**émincé**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce que l'**émincé** soit entièrement cuit**. Retirer du feu. Assaisonner l'**émincé protéiné** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

2 | Préparer les tomates et cuire le bacon

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

Si vous avez ajouté le **bacon**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer du feu. À l'aide de pince, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**émincé protéiné**.

6 | Terminer et servir

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

Garnir les **sandwichs** de **bacon** au moment de les assembler.

* 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 le poulet et l'émincé protéiné jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).