



Wraps de poulet glacé au chutney de mangues avec quartiers de pommes de terre à l'ail et sauce ail-coriandre

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



Poitrines de poulet*
2 | 4

○ Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Filets de poitrine de poulet*
310 g | 620 g



Mélange d'épices dal
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chutney de mangues
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Pain plat
2 | 4



Jeunes épinards
28 g | 56 g



Tomate
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Crème sure
1 | 2



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pomme de terre Russet
2 | 4



Vinaigre de vin blanc
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



Cuire les quartiers 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 quartiers de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions.)
- Assaisonner de la **moitié** de la **poudre d'ail**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Chauffer les pains plats

- Envelopper les **pains plats** dans du papier d'aluminium, puis les chauffer dans le **haut** du four de 5 à 6 min. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

2



Préparer les ingrédients

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **coriandre**, la **moitié** du **vinaigre** et le **reste** de la **poudre d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Préparer la sauce à la mangue

- 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**. Tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer du feu, puis ajouter le **chutney de mangues** et le **reste** du **vinaigre**. Bien mélanger.

3



Cuire le poulet

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

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices dal**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets de poulet** soient dorés et entièrement cuits**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'un essuie-tout.

6



Terminer et servir

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Sur une planche à découper propre, trancher le **poulet**. Dans la poêle contenant la **sauce au chutney de mangues**, ajouter le **poulet**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **pains plats** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir les **pains plats** de **jeunes épinards**, de **tomates**, de **poulet** et de la **moitié** de la **sauce ail-coriandre**.
- Napper de la **sauce à la mangue restant** dans la poêle.
- Servir le **reste** de la **sauce ail-coriandre** comme trempette.

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.

3 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) sur la largeur, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

3 | Cuire l'émincé protéiné à base de plantes

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une à deux fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Assaisonner du **mélange d'épices dal**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

6 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Ne pas tenir compte de l'instruction de trancher l'**émincé protéiné**.

* 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).