



Sandwichs au poulet Buffalo

avec frites au four

Épicée

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet
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
310 g | 620 g



Pain artisan
2 | 4



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



Pomme de terre Russet
2 | 4



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



Sauce piquante
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
½ c. à thé | 1 c. à thé



Mélange printanier
28 g | 56 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 frites

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **pommes de terre** en bâtonnets de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis le **poulet**. Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer

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

- Entre-temps, égoutter, puis hacher grossièrement les **cornichons**.
- Sécher le poulet avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

5



Enrober le poulet et griller les pains

- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce piquante** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Retourner le **poulet** pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il soit enrobé.
- Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Mélanger les condiments

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** (toute la qté pour 4 portions) et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un autre petit bol, mélanger les **cornichons** et le **reste** de la **mayonnaise**.

6



Terminer et servir

- Étendre la **mayo aux cornichons** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir du **mélange printanier** et du **poulet Buffalo**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **frites** dans les assiettes.
- Servir la **mayo à l'ail et à l'aneth** comme trempette.

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

Pour 6 portions

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les assaisonner et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et 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.