



# Wraps de poulet à la sauce BBQ

## avec rondelles de pommes de terre et sauce ranch

Familiale

Riche en protéines

35 à 45 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)



Filets de poitrines de poulet <sup>+</sup> 310 g   620 g	Tofu 1   2	Poitrines de poulet <sup>+</sup> 4   8
---	---------------	---



Poitrines de poulet<sup>+</sup>  
2 | 4



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



Sel d'ail  
½ c. à thé | 1 c. à thé



Sauce BBQ  
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.

- Retirer les parties brunes des **potatoes de terre**, puis couper ces dernières en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de 1 c. à soupe d'**huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions.) Saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**, **salier** 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 **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



## Préparer

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger la **ciboulette**, la **vinaigrette ranch** et 1/2 c. à thé (1/4 c. à thé) de **poivre**. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger la **farine** et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 portions).
- 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 portions, il y aura 4 morceaux de poulet; pour 4 portions, il y en aura 8.)
- Dans le bol contenant le **mélange de farine**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.

3



## Cuire le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 portions, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 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

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

5



## Préparer la sauce BBQ

- 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 BBQ**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**, puis l'ajouter à la poêle contenant la **sauce BBQ**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **tortillas** et les rondelles de **potatoes de terre** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas** de **mélange printanier**, de **tomates**, de la **moitié** du **mélange ranch**, puis de **poulet**.
- Napper de la **sauce BBQ restant** dans la poêle.
- Servir le **reste** du **mélange ranch** 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](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, ignorer l'étape de les couper en deux. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, ajouter le **poulet** au bol contenant le **mélange de farine**, puis remuer pour enrober.

## 2 | Préparer

🔄 [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 deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire le **poulet**. Réduire le temps de cuisson à 2 à 3 min par côté, et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.

## 2 | Préparer

✖2 [Doubl](#)er | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

## 3 | Cuire le poulet

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

Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\* 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).