



Burger poulet-laitue-tomate

avec sauce ranch maison et patates douces au four

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Tomates Roma



Mélange printanier



Ciboulette



Poivre au citron



Mayonnaise



Crème sure



Patates douces



Petits pains artisan



Ail

BONJOUR SAUCE RANCH

Le condiment parfait pour les burgers!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tomates Roma	80 g	160 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	7 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Petits pains artisan	2	4
Ail	3 g	6 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et l'**ail** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



Préparer la sauce ranch maison

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un petit bol la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **ciboulette** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, trancher les **tomates** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement la **ciboulette**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine de poulet** en son centre, sur toute la longueur. (**REMARQUE** : Pour 2 personnes, il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 personnes, il y en aura 8.) Saupoudrer du **reste** du **poivre au citron**.



Faire griller les pains

Couper les **pains** en deux. Sur une autre plaque à cuisson, disposer les **tranches de pain**, côté coupé vers le haut. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer dans une assiette. Réserver.



Terminer et servir

Badigeonner les **tranches de pain inférieures** de la **moitié** de la **sauce ranch**, puis ajouter le **poulet au poivre citronné**. Garnir d'un peu de **mélange printanier** et des **tranches de tomates**. Couronner des **tranches de pain supérieure**. Répartir les **burgers** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le repas est prêt!