

Sandwichs au poulet général Tso

avec rondelles de pommes de terre rôties et mayo à la sriracha

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Sauce hoisin



Sauce soja



Huile de sésame



Farine tout usage



Bébés épinards



Pain brioché



Pommes de terre Russet



Mayonnaise



Sriracha

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.



Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
 Poitrines de poulet	2	4
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Pain brioché	2	4
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sriracha 	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'huile. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)




4 Faire griller les pains et préparer la sauce général Tso

Couper les **pains** en deux. Étendre **2 c. à soupe** de **beurre ramolli** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur les côtés coupés. Disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Pendant que les **pains** grillent, mélanger dans un autre petit bol la **sauce soja**, la **sauce hoisin** et le **reste** de l'**huile de sésame**.



2 Faire cuire le poulet

Pendant que les **rondelles de pommes de terre** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Ajouter le **poulet** et la **moitié** de l'**huile de sésame** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Saupoudrer le **poulet** de **farine**, puis remuer pour bien enrober. Ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**. Pour les faire cuire, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire à couvert de 5 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



5 Glacer le poulet

Lorsque le **poulet** est prêt, retirer la poêle du feu. Napper le **poulet** de **sauce général Tso**. Retourner le **poulet** de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit enrobé des deux côtés et que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Préparer la mayo à la sriracha

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter la **mayonnaise** et **1 ½ c. à thé** de **sriracha** dans un petit bol. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer** au goût. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Étendre **un peu** de **mayo à la sriracha** sur les **tranches de pain supérieures**. Déposer le **poulet** sur les **tranches de pain inférieures**. Arroser le **poulet** de **sauce** contenue dans la poêle et garnir d'**épinards**. Couronner des **sandwichs** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **mayo à la sriracha** comme trempette.

Le repas est prêt!