

# Mini wraps à la salade César au poulet

avec rondelles de pommes de terre assaisonnées

Rapido

Épicée

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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses  
de poulet



Épices à bifteck de  
Montréal



Tortillas de farine  
(15 cm [6 po])



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Gousses d'ail



Parmesan, râpé



Pommes de terre  
Russet



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



Tomate Roma

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

*Le mélange d'épices parfait pour les pommes de terre!*

## D'abord

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

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet	280 g	560 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
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.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



## Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



## Faire rôtir les pommes de terre

Pendant que le **poulet** cuit, couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, 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 saupoudrer du **reste** des **épices à bifteck de Montréal**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four, en retournant à mi-cuisson, de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** 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.)



## Préparer la salade

Ajouter les **épinards** et les **tomates** dans un grand bol. Ajouter la **moitié** du **parmesan restant** et **2 c. à soupe** de **vinaigrette** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger.



## Préparer la vinaigrette

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter la **moutarde de Dijon**, la **mayonnaise**, la **moitié vinaigre** (utiliser tout le vinaigre pour 4 personnes), la **moitié du parmesan** et **1 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** entre les **tortillas**, puis garnir de **poulet**. Garnir d'**un peu** de **vinaigrette** et du **reste** du **parmesan**. Servir les **rondelles de potatoes** en accompagnement et le **reste** de la **vinaigrette** comme trempette.

**Le repas est prêt!**