

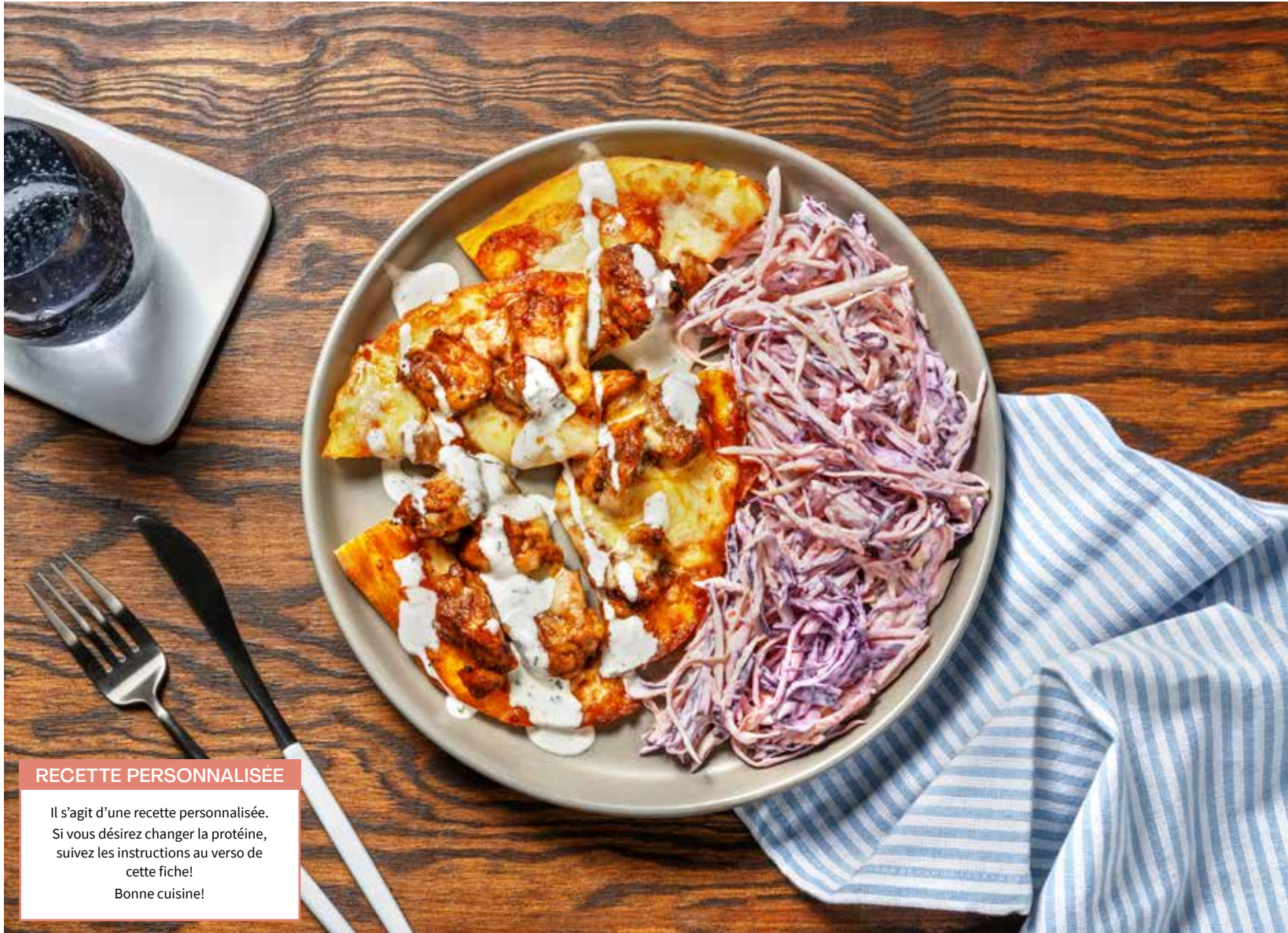
Pains plats au poulet façon Buffalo

avec salade à la vinaigrette ranch

Épicée

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



Assaisonnement BBQ



Pain plat



Mozzarella, râpée



Sauce piquante



Vinaigrette ranch



Base de sauce
tomate



Mélange pour salade
de chou

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ce condiment faible en calories agrmente votre repas à la perfection!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petite casserole, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce piquante 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigrette ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Base de sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler, poivrer** et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Réserver le **poulet** dans une assiette.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



4 Préparer les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson.)
- Avec le dos d'une grosse cuillère, étendre la **moitié** de la **sauce Buffalo piquante** sur les **pains plats**.
- Ajouter le **poulet** dans la casserole contenant le **reste** de la **sauce Buffalo piquante**, puis remuer pour enrober.



2 Préparer la sauce Buffalo piquante

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Incorporer la **sauce piquante** et la **base de sauce tomate** en fouettant, puis porter à légère ébullition. Laisser mijoter pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
- **Saler**, au goût.
- Retirer la casserole du feu. (**REMARQUE** : À l'étape 5, il faudra peut-être fouetter de nouveau la sauce piquante pour la recombinaison avant d'assembler les pains plats.)



5 Assembler et cuire les pains plats

- Garnir les **pains plats de poulet**, puis parsemer de **fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 7 à 8 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que le **poulet** soit bien chaud. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôti au centre et dans le haut du four.)



3 Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** de la **vinaigrette ranch**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en deux ou en quatre.
- Répartir les **pains plats** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Arroser les **pains plats** du **reste** de la **vinaigrette ranch**.

Le souper, c'est réglé!