

Sandwichs au poulet Buffalo

avec sauce ranch maison, salade de chou et frites de patates douces

Épicée

30 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 cuisse
de poulet



Farine tout usage



Sel de poulet



Chou vert, émincé



Pain artisan



Vinaigre de vin blanc



Poitrines de poulet



Sauce piquante



Patate douce



Mayonnaise



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ce condiment faible en calories est le moyen parfait d'agrémenter votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Avant de commencer, sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce piquante 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pain artisan	2	4
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 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.

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.



Rôtir les frites de patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de **sel de poulet** 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 **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Griller les pains

- Lorsque les **frites de patates douces** seront presque cuites, couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur la plaque à cuisson contenant les **frites**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Commencer le poulet

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **farine** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'ajouter dans le grand bol contenant le **mélange de farine**. Remuer pour enrober. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 pers. en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**.



Terminer le poulet

- Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **sauce piquante**.
- **Saler**, puis remuer délicatement pour enrober.



Préparer la sauce ranch et la salade de chou

- Entre-temps, fouetter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **vinaigre**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette ranch.)
- Dans un grand bol, ajouter le **chou** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sauce ranch**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Étendre le **reste** de la **sauce ranch** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** d'un **peu** de **salade de chou** et de **poulet**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs**, les **frites de patates douces** et le **reste** de la **salade de chou** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!