



# Sandwichs au poulet et au chili doux

## avec sauce ranch et salade

Rapido

20 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

Changer



Tofu  
1 | 2



Filets de poulet  
340 g | 680 g



Pain artisan  
2 | 4



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Sauce au chili doux  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sauce ranch  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Croustons  
28 g | 56 g



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Assaisonner le poulet

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

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur la plaque à cuisson préparée, assaisonner le **poulet** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et l'arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer le tout en une seule couche.

2



## Rôtir le poulet

Changer | Tofu

- Rôtir le **poulet** au **centre** du four pendant 10 min, puis l'arroser d'**un filet de sauce au chili doux**.
- Remettre au **centre** du four et rôtir de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Griller les pains

- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes.
- Ajouter la **purée d'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Couper les **pains** en deux.
- Étendre le **beurre à l'ail** sur les côtés coupés des **pains**.
- Disposer les **pains** directement dans le haut du four, côté coupé vers le haut. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

4



## Assembler la salade

- Ajouter la **vinaigrette italienne** dans un grand bol.
- Garnir de **carottes** et du **mélange printanier**. Mélanger uniquement au moment de servir.

5



## Terminer et servir

- Assembler la **salade**.
- Étendre la **sauce ranch** sur les **tranches de pain supérieures et inférieures**, puis garnir d'**un peu** de **salade** et de **poulet**.
- Napper de la **sauce restant** sur la plaque à cuisson.
- Refermer les **sandwichs**. Répartir les **sandwichs** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** de **croûtons**.

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

## 1 | Assaisonner le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poulet**\*\*.

## 1 | Assaisonner le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en tranches de 0,5 cm (½ po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

## 2 | Rôtir le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**.

\*\* 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.