

# Sandwichs au poulet glacé

avec rondelles de pommes de terre rôties et aïoli au sésame

Familiale

Rapido

25 à 35 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!



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



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Sauce hoisin



Sauce soya



Huile de sésame



Farine tout usage



Bébés épinards



Pain artisan



Pomme de terre à chair jaune



Mayonnaise



Purée d'ail

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-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.
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

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

## Matériel requis

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

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet*	4	8
Poitrines de poulet	2	4
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soya	½ c. à soupe	1 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 artisan	2	4
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



### 1 Rôtir les rondelles de 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 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



### 4 Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Étendre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains** directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut. Griller de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### 2 Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer de **farine**. Retourner pour enrober.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**. Continuer de suivre la recette comme indiqué, puis augmenter le temps de cuisson à 6 à 7 min par côté.



### 5 Enduire le poulet

- Lorsque le **poulet** sera entièrement cuit, verser la **sauce collante** dans la poêle. Glacer de 30 s à 1 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit enrobé. Retirer la poêle du feu.



### 3 Préparer l'aïoli au sésame et la sauce collante

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** de l'**huile de sésame** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **purée d'ail**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Dans un autre petit bol, incorporer la **sauce soya**, la **sauce hoisin**, le **reste** de l'**huile de sésame** et le **reste** de la **purée d'ail**.



### 6 Terminer et servir

- Étendre un peu d'**aïoli au sésame** sur les **tranches de pain supérieures**.
- Disposer le **poulet** sur les **tranches de pain inférieures**, puis arroser du **reste** de la **sauce** contenue dans la poêle, si désiré. Garnir d'**épinards**, puis refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes. Servir le **reste** de l'**aïoli au sésame** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!