

Sandwichs poulet-laitue-tomate

avec trempette à l'ail et patates douces au four

Familiale

20 à 30 minutes



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



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 cuisse de poulet



Tomate



Bébés épinards



Poivre au citron



Mayonnaise



Patate douce



Pain artisan



Purée d'ail

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé)
- Moyen : **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé)
- Relevé : **1/2 c. à thé** (1 c. à thé)

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Tomate	1	2
Bébés épinards	28 g	56 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	2	4
Pain artisan	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel*		

* 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.



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



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**, 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.



Préparer la trempette à l'ail

- Entre-temps, fouetter dans un petit bol la **mayonnaise** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, sur toute la longueur. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Saupoudrer du **reste** du **poivre au citron** et **saler**.

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



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette. Réserver.



Terminer et servir

- Étendre la **moitié** de la **trempette à l'ail** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir de **poulet au poivre au citron**, de **tomates** et d'un **peu** d'**épinards**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **trempette à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!